

LES SORTIES

Les sorties se font soit sous la conduite d'un cadre bénévole pour ceux qui ont déjà une bonne pratique, soit sous la conduite d'un cadre professionnel pour ceux qui débutent, pour ceux qui veulent progresser, améliorer leur technique ou leur condition physique. Des cycles spécifiques sont prévus chaque trimestre.

PROGRAMMATION

Le club propose un large choix de séances hebdomadaires, pour tous les niveaux.

QUAND ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
18h-19h30	18h-19h30	18h-19h30	18h-19h30

QUEL NIVEAU ?

Confirmé	Débutant, en progression	Confirmé	Débutant, en progression
----------	--------------------------	----------	--------------------------

- ▶ **Selon la demande**, une session supplémentaire peut être proposée le **samedi matin**.
- ▶ En complément, des cycles d'initiation, de perfectionnement sont également prévus.

LIEU ET RENDEZ-VOUS

Les sorties ont lieu à **Grenoble** ou dans la **proche banlieue** de Grenoble, à des points de rendez-vous **accessibles en transports en commun**.

INSCRIPTION

Voir le site internet du club, à la rubrique **Programmes / Marche Nordique** et s'inscrire.

CAF GRENOBLE ISÈRE
VENEZ MARCHER !

L'esprit Club Alpin

MARCHE NORDIQUE
CAF GRENOBLE ISÈRE



L'esprit Club Alpin

NOUS REJOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français
Grenoble Isère



club alpin français
Grenoble Isère



LA MARCHÉ NORDIQUE

La **marche nordique** est issue des méthodes d'entraînement estival des skieurs nordiques. Ces athlètes trouvaient dans cette activité estivale un geste très proche de leur pratique hivernale et une intensité sensiblement équivalente à celle du ski de fond sur de longues distances.

TOUT LE MONDE PEUT S'Y METTRE !

Excellent sport de loisir, on peut pratiquer la marche nordique à tout âge, même en cas de surpoids. Les articulations ne souffrent pas, car les bâtons soulagent chevilles, genoux et hanches d'une partie du poids.

Une séance ne durant que 2 heures, cela ouvre la pratique à un large public.

CE QU'ELLE VOUS APPORTE

La marche nordique permet :

- ▶ de se **muscler**
- ▶ de mieux **respirer**
- ▶ de **perdre du poids**
- ▶ un exceptionnel **confort de marche**

Venez avec votre bonne humeur et votre dynamisme. A bientôt !

NOS ENCADRANTS

- ▶ **Bénévole(s)** : Robert **Barbier** / Damien **Brunon** / initiateurs randonnée montagne .
- ▶ **Professionnel(s)** : Alizée **Visconti** / accompagnatrice Moyenne Montagne .

RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Robert Barbier



randonnee@cafgr Grenoble.com



LES BIENFAITS

L'avantage de la marche nordique, c'est que **tout le corps travaille**. Les **jambes**, les **bras**, les **abdominaux**, la **plupart des muscles** sont sollicités, c'est une séance de mise en forme en plein air.

La marche nordique associant un travail des bras avec des bâtons en coordination avec les jambes, soulage les articulations, en réduisant les chocs, libère les tensions musculaires au niveau des épaules et de la nuque, améliore l'oxygénation et le système cardiovasculaire.

LA TECHNIQUE

Les bâtons permettent d'accélérer le pas et d'accentuer le mouvement naturel des bras pour se propulser vers l'avant. Ce mouvement est facilité par le « gantelet » qui équipe les poignées de bâtons, et permet en fin de poussée d'ouvrir la main et de lâcher le bâton.

La propulsion vers l'avant augmente l'amplitude des pas, et fait dérouler complètement le pied du talon jusqu'aux orteils.

Les bâtons ne sont jamais plantés verticalement dans le sol, afin de conserver l'élan vers l'avant.

Les bras, lors de la poussée, sont tendus harmonieusement et favorisent la rotation naturelle de l'axe des épaules sur l'axe du bassin, permettant d'obtenir une plus grande ampleur des mouvements.

On a l'impression que la personne « **marche en suspension** ».

ORGANISATION D'UNE SÉANCE

En général une séance dure de **1h30 à 2h30** qui se décompose en 3 phases :

- ▶ Une phase d'échauffement des différents muscles qui vont travailler.
- ▶ Un parcours en marche nordique.
- ▶ Une phase finale de récupération et d'étirement des muscles.

LE MATÉRIEL

LES BÂTONS

Les bâtons spéciaux « marche nordique » sont en carbone. Leur longueur est très importante, on l'obtient en multipliant sa taille corporelle par 0,66.

Le club a investi dans quelques paires de bâtons qui peuvent dépanner, pour un prix modique, afin de comprendre les attendus de l'activité.

CHAUSSURES

Des chaussures basses, légères, type trail avec un bon amorti.

VÊTEMENTS, SAC-À-DOS

Des vêtements de marche nordique suivant la saison.

Un sac à dos très léger ou mieux une banane avec une réserve d'eau.