Bulletin d'inscription

Cocher le jour choisi

Marche nordique

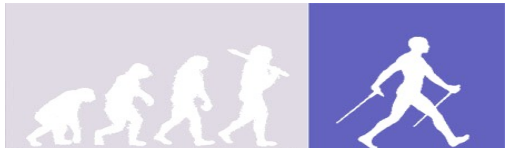
Mardi ☐

Mercredi matin ☐

Jeudi ☐

Vendredi ☐

Samedi matin ☐



Nordic rando

1/2 journée (vacances scolaires) ☐

journée complète (idem) ☐

Nom: _____

Prénom: _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Tél: _____

Email: _____

Fait à: _____

Date et signature: _____

Coordonnées et contact

OSVIDH
6 rue des landelles
35520 MELESSE

Tél:
06.76.06.91.44

Mail:
contact@osvidh.fr

Site internet:
www.osvidh.fr

OSVIDH

OSVIDH
Office des sports
du Val d'Ille Dingé Hédé

Marches nordiques

Du 8 Septembre 2020
Au 26 Juin 2021

OSVIDH
Office des sports
du Val d'Ille Dingé Hédé

GO SPORT CAP MALO LA MEZIERE

ancv CHÈQUE-VACANCES

Ille & Vilaine LE DÉPARTEMENT

VALORISER ille PARTAGER Val d'Ille Aubigné

La marche nordique est une pratique venue de Finlande.
« inventée» par des skieurs de fond comme entrainement d'été,
Cette marche avec des bâtons s'est développée comme activité physique pour tous.

La marche nordique : *le fitness en pleine nature*
Une séance complète, ludique, accessible et efficace avec échauffement, renforcement musculaire, exercices d'allure variée et étirements.

Bénéfices :

Dépense énergétique de 40% supérieure à celle de la marche traditionnelle.
Une parfaite oxygénation qui permet d'accroître les capacités cardio-pulmonaires (l'action des bras ouvre et libère la cage thoracique)
85% des muscles sollicités et sauvegarde des articulations (meilleur répartition du poids du corps pendant l'effort)
Perte de poids (+40% d'énergie dépensée)
Réduction du stress, se pratique en plein air
Redressement du dos (la poussée des bâtons étire la colonne vertébrale)

Matériels :
Possibilité de location de bâtons spécifiques en carbone (attention : les bâtons classiques ne conviennent pas à la pratique).
Chaussures de marche taille basse de préférence
Prévoir bouteille d'eau, vêtement de pluie et vêtement respirant.

Voici les différentes pratiques :

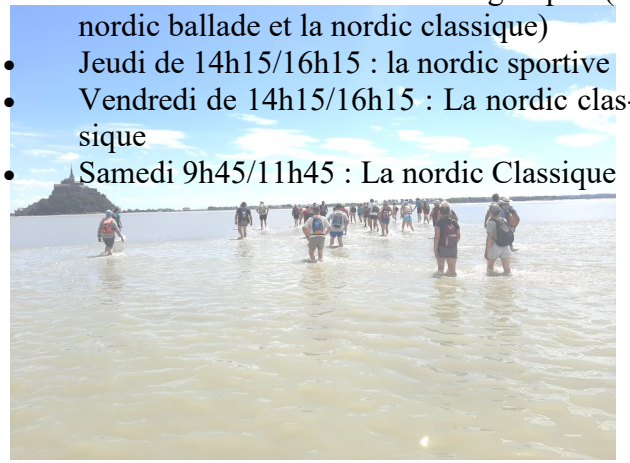
- **La Nordic classique** : séance de 2 heures , marche à allure modérée (entre 5 et 6km/h) avec des exercices basés sur la technique gestuelle.
- **La Nordic ballade** : marche à 4/5 km/h max. Sur terrains variés, pas de difficulté majeurs.
- **La Nordic sportive** : rythme de marche plus intense, pratique sur terrain plus accidenté
- **La Nordic rando** : une 1/2 journée (3h) et une journée (6h) seront proposées chaque semaine des petites vacances scolaires.

Chaque séance commence par un échauffement et se termine par des étirements.

- **La traversée de la baie du Mt St Michel,** en juillet

Planning semaine scolaire

- Mardi de 14h15/16h15 : 3 groupes (la nordic ballade, la nordic classique et la nordic sportive)
- Mercredi de 9h30/11h30 : 2 groupes (la nordic ballade et la nordic classique)
- Jeudi de 14h15/16h15 : la nordic sportive
- Vendredi de 14h15/16h15 : La nordic classique
- Samedi 9h45/11h45 : La nordic Classique



TARIFS

1 séance d'essai

1 séance : 5 €

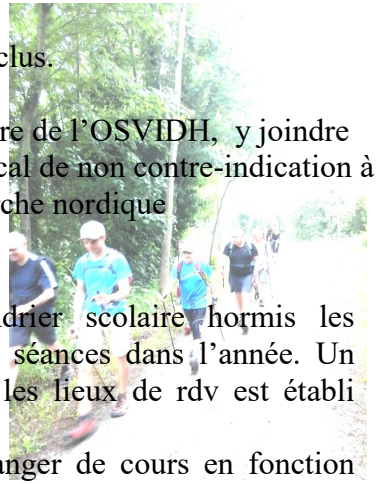
1 an : 80 €

Nordic Rando : 6 € la 1/2 journée ; 8 € la journée.

Possibilité de régler par trimestre(30€).

Marche nordique + marche afghane : 200€

Prêt des bâtons inclus.



Règlement à l'ordre de l'OSVIDH, y joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de marche nordique

Suivant le calendrier scolaire hormis les vacances, soit 34 séances dans l'année. Un programme avec les lieux de rdv est établi tous les 2 mois.
Possibilité de changer de cours en fonction de ses disponibilités.
Une sortie ½ journée (mi-janvier) et sortie journée (fin de saison) seront proposées ainsi qu' une sortie nocturne et une matinal (lever du soleil)