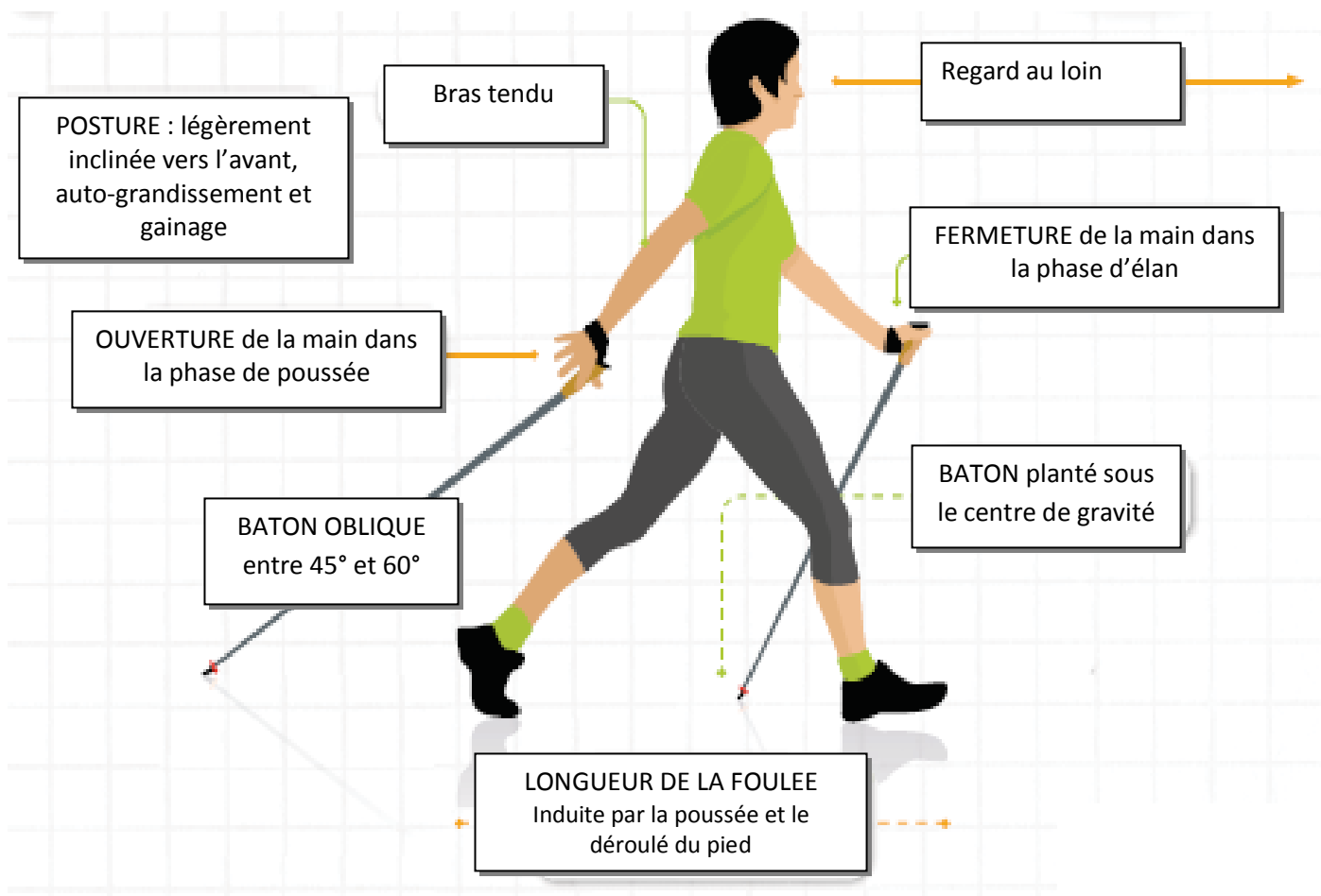


Nos séances de marche nordique sont bâties sur une trame d'une durée de 2h

↳ 10-15 min environ d'**échauffements** et de **mobilisation articulaire**

↳ Une partie sur la **technique de marche avec les bâtons**. Il s'agit d'acquérir le bon geste, d'être à l'écoute de son corps, d'analyser ses sensations. Le tout à base de petits exercices tirant partie de la physiologie du terrain et que chacun pourra adapter à sa condition physique.



↳ Une partie de **renforcement musculaire**. Là encore de petits exercices en statique (sur place) ou en dynamique. Seul, à deux, avec ou sans bâtons, en utilisant l'environnement urbain (bancs, murets, grilles.....), chacun pourra s'investir en fonction de sa condition physique, de ses objectifs personnels et cela sans se sentir mis à l'écart du groupe !

↳ Une partie de **marche plus libre** où l'on pourra mettre en application les éléments techniques vus en première partie. On apprend, on est de mieux en mieux à chaque séance avec ses bâtons et avec son corps : on a plaisir à marcher et qui plus est à plusieurs. Là encore, en fonction du terrain on pourra laisser chacun marcher à son rythme du plus tranquille au plus sportif, sans pour autant détruire la dynamique du groupe. Au gré du terrain (les rues pentues sont très appréciées) on travaillera le **cardio**, la **respiration**, l'**équilibre**.....

↳ Pour clore le tout, une séance d'**étirements- retour au calme**, de 15 min.

Ces séances s'adaptent à tout public, chacun doit y trouver son compte en s'investissant dans les exercices en fonction de sa condition du moment. Selon la météo, les participants, la personnalité de l'animateur, les séances seront plus ou moins toniques, plus ou moins cardio, plus ou moins renforcement, plus ou moins de kilomètres,mais elles sont toutes menées par des **animateurs certifiés FFRandonnée**, elles sont toutes conviviales et chacun peut y trouver son compte.