



FFRandonnée

Marche nordique

Venez pratiquer la
Marche Nordique
avec Les Chers Pas
à partir d'octobre 2018



VILLE DE
CLICHY
LA GARENNE



Les Chers Pas
Maison des Associations
80 bd du général Leclerc
92110 CLICHY

lescherspas@gmail.com



Les séances sont généralement d'1h à 1h30 à 5-6 km/h de moyenne sur terrain varié.

La marche nordique nécessite l'apprentissage d'une technique simple mais nécessaire pour une pratique efficace et récréative.

La Marche Nordique, laissez-vous tenter !

Un certificat médical est obligatoire pour la pratique de la Marche Nordique.

Débutants :

En semaine dans le parc des Chanteraines. Tous les 15 jours d'octobre à février et toutes les semaines de mars à début juillet. Dès que le geste est acquis, de débutants vous devenez confirmés.

Encadrement par un animateur Marche Nordique diplômé FFRandonnée.

Confirmés :

Le dimanche matin de 9h30 à 11h30 dans le parc de Saint-Cloud tous les 15 jours d'octobre 2018 à février 2019 puis toutes les semaines de mars à début juillet.

Encadrement par un entraîneur Marche Nordique diplômé Fédération Française d'Athlétisme.

Matériel & équipement :

Les bâtons constituent l'élément principal permettant de pratiquer la marche nordique. Optez pour du matériel spécifique :

- en fibre de composite afin d'absorber les vibrations
- muni de gantelets ergonomiques pour une prise en main facile
- doté de pointes solides permettant une bonne accroche et sur lesquelles peuvent s'adapter des embouts pour évoluer sur des terrains durs.

