



MARCHE NORDIQUE à VERNY

Annexe de l'ASCM Athlé
Association Sportive des
Cheminots Metz



La Marche Nordique ?

- Ce n'est pas de la randonnée !
- Ce n'est pas de la marche athlétique.

MAIS

- On utilise des bâtons pour se propulser en avant, ainsi l'enjambée devient plus grande.
- De fait on va plus vite.
- **C'est un sport** : la marche est dynamique !

Cette technique de marche s'apprend !!!

Et la marche devient



plaisir !



Séance type de Marche Nordique

1. Echauffement musculaire 10 à 15 minutes

2. Corps de la séance: 1h20 à 1h45 environ

- Séance de marche entrecoupée d'exercices variés, ludiques...
- Apprentissage de la technique
- Exercices de cardio, de renforcement musculaire

3. Retour au calme - Etirements 10 à 15minutes

Matériel nécessaire

- **Une paire de bâtons !** Mais pas n'importe lesquels ! Attendez d'être conseillé avant l'achat.
- **Des chaussures basses** type trail (ou running) à semelle assez souple.
- **Des vêtements adaptés** au climat (prévoir un blouson déperlant si pluie) plusieurs couches mais assez près du corps.
- Des mitaines ou des **gants en hiver**.
- **Prévoir** de quoi transporter un peu d'eau, un encas, petit sac à dos ou camel-bag.

Bienfaits de la marche nordique

- **Améliore** la condition physique, fait travailler 90% des muscles du corps
- **Augmente** la capacité respiratoire.
- **Permet** une meilleure répartition du poids du corps dans la marche : préserve les articulations, efficace pour prévenir l'ostéoporose.
- **Se pratique en plein air** avec une oxygénation optimale.

**Pour atteindre les sommets de sa
forme !!!**



MARCHE NORDIQUE à VERNY (MNAV)

Annexe de l'ASSOCIATION SPORTIVE des CHEMINOTS METZ ATHLÉTISME

Les membres MNAV cotisent à la Fédération Française d'Athlétisme et s'acquittent d'une licence "Athlé Loisir" annuelle pour 2013/2014 s'élevant à 70 € auprès du Club de l'ASCM Athlétisme (F.F.A. 57027)

- Chaque membre doit présenter un certificat médical valable une année de non contre-indication de la pratique de la marche nordique.
- La pratique de cette activité sportive nécessite des vêtements et du matériel adaptés et spécifiques. L'entraîneur peut donc retirer de sa responsabilité toute personne venant avec un équipement inapproprié (conformément à la loi du sport).
- Important : Lors des premières séances d'initiation, une paire de bâtons peut être prêtée par le Club et doit être restituée en fin de séance. **Chaque membre s'engage à acquérir sa propre paire de bâtons dans les deux premiers mois à partir de la première séance.**
- Lors de chaque séance, les membres sont tenus d'obéir aux consignes, en particulier de sécurité, énoncées par l'entraîneur. Chaque membre ne peut quitter le groupe avant la fin de la séance sans l'en avertir et en cas de force majeure.
- **Les séances sur Verny sont prévues chaque samedi matin, de 9h15 à 11h30**, rendez-vous à l'entrée du Bois de l'Hôpital (côté déchetterie) hors période de vacances scolaires. Cependant, l'entraîneur peut proposer d'autres séances, soit en supplément, soit en remplacement de séances qui n'ont pas pu être assurées, ni par lui, ni par un autre entraîneur de l'ASCM.
- Les membres MNAV, membres à part entière de l'ASCM, après leur initiation jugée acquise par l'entraîneur, peuvent rejoindre les lieux de rendez-vous messins proposés par l'ASCM.
- En outre, ils sont également invités à toute journée, sortie ou stage organisés par la section Marche Nordique de l'ASCM.

Présentation succincte de l'ASCM Athlétisme section Marche Nordique :

Site internet : <http://ascm57.free.fr/>

Président de l' ASCM Athlétisme : Claude ENCKLE - 2, Rue Patural - 57420 CUVRY

Vice - Président et chargé de la Section Marche Nordique : Jean BERNARD

Tél.: 06.16.46.05.40 Courriel : jean.bernard88@orange.fr

Entraîneur fédéral 1^{er} degré Marche Nordique et contact ASCM à VERNY :

Jean-Michel BERTOLASO - 29, Rue de Fériet - 57420 VERNY

Tél. : 06.77.19.11.48

Courriel : jm.bertolaso@laposte.net

Vu, pris connaissance et accepté par le licencié, le _____ :

Planning Marche Nordique ASCM

Initiation : séances coachées :

- LUNDI 18h30 à Metz
- MERCREDI 17h30 à Metz
- **SAMEDI 9h15 à VERNY**



Séances libres (sans coaching systématique) :

Mardi 14h30 et vendredi 9h30 sur Metz

Sorties à thème sur une journée, un week-end



Contact à VERNY

Jean-Michel BERTOLASO

Diplômé Fédération Nordic Walking

Entraîneur Fédération Française d'Athlétisme Marche
Nordique 1^{er} degré

jm.bertolaso@laposte.net

Tél.: 06.77.19.11.48

Site internet du Club : ascm57.free.fr

A nous la route !

Metz-Nancy 2013

