

## Marche Nordique

### Mise en place d'ateliers thématiques

Des pratiquants de Marche Nordique ont exprimé le souhait d'améliorer leur pratique au travers d'ateliers dédiés au travail de thématiques particulières.

Pour répondre à cette demande, nous vous annonçons la création d'un 3ème groupe de Marche Nordique dit « de spécialité »

Son objectif est de permettre aux participants, et sous la conduite d'un animateur, de travailler plus spécifiquement, l'une des 6 thématiques techniques de Marche Nordique, à savoir :

- Le Renforcement :
  - o Musculaire (1)
  - o Cardio (2)
- L'Endurance :
  - o Allure : par exemple, maintenir une allure constante (ex : 4 km/h ou 6,5 km/h) (3)
  - o Distance : par exemple accomplir une distance longue à allure normale, (4)
- La Technique : apprentissage et/ou perfectionnement du geste, (5)
- La Respiration et le Bien être : par exemple, gérer la respiration dans le mouvement, se détendre par le mouvement, exercices de yoga

Ce groupe sera donc ouvert à tous les niveaux, débutants comme confirmés, d'allure modérée comme soutenue. La motivation et l'engagement des participants à suivre les consignes de l'animateur durant toute la séance sont indispensables.

Ce groupe fonctionnera environ un samedi sur 2, et ce à partir du **29 Octobre 2022**.

Chaque séance de spécialité aura une thématique annoncée dans le calendrier du mois, de sorte que chacun pourra choisir de participer aux ateliers qui l'intéressent. Chaque animateur détaillera avant le départ, le contenu de sa séance.

A l'issue du trimestre, nous ferons un bilan de cette nouvelle offre.

**Octobre 2022**