

Marche Nordique Débutant, Actif et Sportif.

DECOUVERTE / LOISIR :

idéal pour débuter ou reprendre en douceur une activité physique en montagne.



Caractéristiques de sortie :

Généralités : technique de base, exercices ludiques, déplacement.

Durée/distance/dénivelé: 2h00/selon la forme du groupe.

Zones géographiques : secteur Gérardmer.

Participants : 15 maxi.

Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à l'inscription.

Horaires matin :

Horaires Après-midi :

Matériel / équipement : nordic sticks (bâton de marche nordique) et tenue adaptée.



ACTIF :

pour aller plus loin dans la technique.



Caractéristiques de sortie :

Généralités : apprentissage, exercices pratiques, mise en application active.

Durée/distance/dénivelé : 2h00/selon la forme du groupe.

Zones géographiques : secteur Gérardmer.

Participants : 15 maxi.

Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à l'inscription.

Horaires matin :

Horaires Après-midi :

Matériel / équipement : nordic sticks (bâton de marche nordique) et tenue adaptée.



SPORTIF :

pour aller plus vite !



Caractéristiques de sortie :

Généralités : endurance, travail cardio-fréquence, entraînement.

Durée/distance/dénivelé : 2h00/selon la forme du groupe.

Zones géographiques : secteur Gérardmer.

Participants : 15 maxi.

Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à l'inscription.

Horaires matin :

Horaires Après-midi :

Matériel / équipement : nordic sticks (bâton de marche nordique) et tenue adaptée.



Contact : 06 23 63 32 04 - contact@lautremontagne.fr

Infos pratiques:

Pour toutes les sorties marche nordique, l'équipement minimum sera constitué de vêtements fonctionnels confortables ne gênant d'aucune façon les mouvements. La tenue d'activité physique doit être légère et agréable à porter; micro fibre et synthétique remplissent parfaitement ces exigences. Selon la météo prévoir une tenue qui protège de la pluie, du vent, du soleil, de la chaleur ou du froid. Vos papiers d'identité, de quoi boire, de quoi se sustenter le tout dans un petit sac à dos.

*Certaines sorties marche nordique peuvent nécessiter une condition physique particulièrement bonne. Pour le savoir n'hésitez pas à consulter votre médecin, lui seul peut vous certifier l'aptitude à la pratique de la marche nordique. Seul votre médecin pourra vous certifier la compatibilité entre des antécédents médicaux et/ou des traitements médicaux actuels et la marche nordique. Dans tous les cas veuillez le signaler (discrètement) à l'animateur.