

# MARCHE NORDIQUE 2023 - 2024

## CADRE DE L'ACTIVITE :

Cette activité comme toutes les activités de plein air se déroule dans une ambiance conviviale, et accessible à peu près à toutes les personnes possédant une condition physique correcte.

Elle permet au nouvel arrivant de découvrir les lieux remarquables de la ville et des alentours tout en établissant des liens amicaux entre les participants.

La participation à l'activité est soumise au respect des règles de sécurité demandées par les animateurs.

## APTITUDES NECESSAIRES

### **Avoir une bonne condition physique**

Marche : être capable de marcher 1h30 environ) a une allure de 5 kmh environ.

Echauffements et étirements : Parties intégrantes de l'activité dans le but de réduire au maximum les risques de courbatures et d'éviter d'éventuelles blessures.

## CONDITIONS MATERIELLES :

- Porter des chaussures de marche ou de sport.
- Posséder des bâtons « spécifiques » de marche nordique adéquates a votre taille avec embouts de protection (obligatoires sur la région nazairienne).
- Prévoir un vêtement de pluie (pas de vêtement style « poncho » les bras doivent être libres).
- Prévoir de quoi se rafraichir
- Gants et bonnet (suivant conditions climatiques)

## LIEU ET CALENDRIER

ORGANISATION : JOUR DE L'ACTIVITE : LE VENDREDI MATIN

Horaire : Début de la séance 9h00

7 à 8 mn d'échauffement avant le départ – 7 à 8 mn d'étirements au retour

Un document de ces mouvements pourra être envoyé aux personnes intéressées.

Un planning au mois sera envoyé par e-mail. (des sorties peuvent se dérouler à l'extérieur de ST NAZAIRE , déplacements en véhicules personnels et ami-car avec un rendez-vous anticipé)

## CONTACTS

Pour toutes les questions concernant cette activité, vous pouvez contacter notre bureau d'accueil pendant les heures d'ouvertures

(Du lundi au jeudi de 14 heures à 16 heures30, **sauf pendant les vacances scolaires**)

Pour réussir la mobilité

Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE

Tél./rép : 02 40 66 30 97

Internet : [www.avf-asso.fr](http://www.avf-asso.fr) – Email : [avf.st.nazaire44@gmail.com](mailto:avf.st.nazaire44@gmail.com)

Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général