



Section Marche Nordique 2023/2024

1. ORGANISATION DE LA SECTION

Jours et horaires :

La section propose 2 à 3 sorties par semaine, généralement tout au long de l'année :

- le jeudi matin (départ 9h15)
- le dimanche matin (départ 9h30)
- Certains mardis soirs.

Durée :

La durée des séances est de 2h30 environ, échauffements, renforcement musculaire et relâchement musculaire inclus.

Encadrement :

Chaque séance est guidée par un meneur (qui montre le chemin) accompagné d'un animateur (qui encadre). Pendant les périodes de vacances, il se peut qu'il n'y ait pas de meneur et/ou d'animateur de disponible. Dans ce cas, un adhérent peut éventuellement proposer un parcours qu'il/elle mènera.

Lieu :

Un calendrier mensuel est établi et fixe les points de départ (avec le nom du meneur). Ceux-ci sont variés, avec plus ou moins de dénivelé selon les parcours, et se situent à 20mn maximum de Voisins le Bretonneux. Le co-voiturage est encouragé.

Communication :

Chaque mois, le calendrier est posté sur le site Manureva et les adhérents reçoivent un email pour les en informer. Il existe un groupe WhatsApp où le calendrier est également partagé. Ce groupe permet aussi d'organiser le co-voiturage.

2. MATERIEL

- Bâtons marche nordique composés de carbone (50% minimum) qui sont plus légers, de préférence de longueur fixe (non réglables / rétractables).
- Pour choisir la hauteur : les bâtons dans les mains, vos bras doivent être à angle droit (sans les embouts).
- Tenue de jogging de préférence à la tenue de randonnée : leggings, tee-shirt, coupe-vent ou veste de sport / polaire si nécessaire.
- Chaussure de type trail : chaussures basses avec semelles souples qui permettent la flexion de l'avant pied et la flexibilité de la cheville, avec une bonne accroche au sol. Prendre éventuellement une taille en plus des chaussures de ville.
- Chaussettes de randonnée (talon renforcé). Choisir éventuellement la taille inférieure.
- Petit sac à dos.
- Gourde ou poche à eau accessible en marchant (pas de bouteille).



- En option en fonction de la saison: lunettes de soleil, casquette (utile pour le soleil comme pour la pluie et les branches d'arbres), crème solaire, produit anti-moustiques / anti-tiques, mouchoirs, gants, bonnet.

3. ACTIVITE

Pour les anciens adhérents :

Reprise des séances le 10/09. Les deux premières séances de la rentrée seront une remise en condition et technique de marche nordique. Ensuite, il sera constitué deux groupes :

- Un premier groupe de marche nordique,
- Un deuxième de marche nordique plus dynamique avec des objectifs de progrès.

Il sera possible en cours d'année de passer du groupe 2 au groupe 1. Le passage du groupe 1 au groupe 2 sera également possible sur validation des animateurs.

Pour les nouveaux adhérents :

Séance d'initiation les mardis et samedis matin à 9h, du 12/09 au 21/10 (possibilité de prêter des bâtons les premières séances). Deux séances d'essai sont possibles avant l'inscription.

Rendez-vous :

- Parking de la Croix du bois à Magny les Hameaux (limite Voisins le Bretonneux).
Il est conseillé d'avoir une assiduité pendant la durée de la période d'initiation (un jour par semaine minimum) pour obtenir de bon résultat.

Un rappel sera fait sur le groupe WhatsApp.

Les personnes qui ont déjà pratiqué la marche nordique viennent aux premières séances d'initiation et, en fonction de leur technique, pourront rejoindre rapidement le groupe principal.

4. INSCRIPTION (NOUVEAUX ADHERENTS)

- Bulletin d'adhésion à remplir lors du forum des associations (le 9 septembre de 9h à 17h, gymnase des Pyramides).
- Ou bien bulletin d'adhésion à télécharger sur le site Manureva. Puis soit le déposer dans la boîte aux lettres Manureva au gymnase des Pyramides, soit le donner à l'animateur lors de la première séance d'initiation.
- **Un certificat médical est obligatoire pour tout nouvel adhérent.**
- Tarif : 20€ pour l'adhésion à l'association Manureva. La section marche nordique est gratuite.
- Clôture des inscriptions : le 21/10.



5. INSCRIPTION (ANCIENS ADHERENTS)

- Réinscription en ligne, sur le site Manureva, en se connectant avec son profil. Remplir le questionnaire de santé et cocher la case Marche Nordique. **L'inscription à la section marche nordique ne sera pas validée tant que le questionnaire de santé ne sera pas renseigné.**
- Tarif : 20€ pour l'adhésion à l'association Manureva. La section marche nordique est gratuite. Le paiement peut se faire par virement ou par chèque.
- Lors des séances de reprise en septembre, il sera demandé aux anciens adhérents leur objectif d'un point de vue sportif.