

Diffusé le : 27/09/2015 sur <http://acva.asso.fr/>

Contact :

Tel: 03.20.47.39.36

e-mail: [acva@nordnet.fr](mailto:acva@nordnet.fr)

**PROGRAMME DE LA MATINEE – 9h00/13h00**

⇒ **A partir 9h00, puis 15 minutes avant chaque session d'initiation**

**ACCUEIL DES DEBUTANTS** : à l'ACVA, avenue du Lieutenant COLPIN à Villeneuve d'Ascq, autour d'un café de bienvenue

Prise de renseignements (*coordonnées, motivations, etc.*)

Présentation de la Marche Nordique (*support utilisé pour le VITAL de 2015*)

Présentation du Club (*calendrier MN, etc.*)

**4 SESSIONS d'INITIATION** : une session dure 45 à 50 minutes avec un entraîneur Marche Nordique FFA

à 9h 30

à 10h15

à 11h00

à 11h45

- **Etape 1** : l'initiation à la MN
  - 2/3 minutes pour la prise en main des bâtons
  - 2/3 minutes d'échauffements MN
  - 10/15 minutes de pratique de la technique MN
- **Etape 2** : le test 6 minutes marche (sur la piste du stade – 400 mètres)
  - Marcher le plus rapidement possible pendant 6 minutes
  - Restitution de l'allure de marche à chaque participant
- **Etape 3** :
  - 2/3 minutes d'étirements MN
  - Remise du certificat « premiers pas MN »
  - Prise de RDV pour 2 marches d'essai gratuites

Les Points  
clefs



**Equipement à prévoir** : une paire de chaussures de jogging ou de marche (pas de tige montante) et une tenue de sport (éviter les vêtements amples)

« Nordiquement votre », vos entraîneurs ,Martine, Bernard , Claude et Pascal