


Marche Nordique (MN) - "bien utiliser mon planning"

A	B	C	D	E
 athlétic club de villeneuve d'asca	CALENDRIER MARCHÉ NORDIQUE Septembre et Octobre 2017		Rappel sécurité : en cas d'alerte "grands vents" et/ou "vigilance orange" la sortie est annulée, consultez la météo avant la marche	
_1 : Possibilité de covoiturage au départ du club, mail envoyé 72/48h00 avant sortie.			Joindre mes coaches : Martine - 06 76 07 15 64, Bernard - 06 21 75 41 74 et Pascal 06 80 83 10 56	


Mon planning MN est renouvelé tous les 2 mois, je consulte le site <http://acva.asso.fr/>, onglet "marche nordique" pour récupérer les mises à jour.

Je n'oublie pas de consulter la météo avant chaque entraînement afin de m'équiper en conséquence. Attention, une sortie peut être annulée en cas d'alerte orange.



Du covoiturage au départ du club est possible sur certains entraînements, l'index "_ 1" me l'indique (je consulte mes mails "MN" pour plus d'information)

Je n'oublie pas de noter les n° de portable de mes coaches afin de pouvoir les joindre en cas de besoin.

Les codes couleurs et les logos, à quoi servent'ils ?

Le "cadre rouge  " me signale une différence notable par rapport aux créneaux horaires et distances habituels de mes entraînements.

Les marches en Belgique sont signalées par le drapeau de ce pays  (je n'oublie pas de me munir d'une pièce d'identité valide)

Samedi 23/0 	Lac du Héron (<i>Session Fast and Furious - 2 groupes</i>)	9h30/11h30	parking Salle Cantelen (rue Carpeaux	10Km
L'entraînement "Fast and Furious" (identifié par le logo "Bip-Bip") me permet de choisir ma vitesse de marche (rapide ou normale). Cette session est constituée de 2 groupes/2 coaches, je peux choisir mon type d'entraînement ; cardio or not cardio :).				
Dimanche 10/09_1 (<i>non encadré par le club</i>)	Wissant (<i>uniquement ceux qui sont inscrits, remplace le Dimanche Nordique de Septembre</i>)	infos par mail	http://www.trailcotedopale.com/	12 Km
Les sorties surlignées en "vert" ne sont pas organisées par mon club, elles sont indiquées dans mon planning à titre d'information. Si je veux y participer, je me renseigne auprès de mes coaches et je consulte mes mails MN				
Samedi 16/09_1	Samedi Ed'Bernard Le long du canal des 2 Leers <i>Verre de l'amitié à l'issue de l'entraînement (Maison du</i>	9h30/12h30	<i>Lieu de rassemblement :</i> Maison du Canal , 6 rue du Canal 7730 LEERS Nord Belgique	13Km
Le "Samedi Ed'Bernard" est un entraînement à l'issue duquel il m'est proposé un moment de partage avec les autres marcheurs (verre de l'amitié, resto) . Je consulte mes mails MN, pour les restos une confirmation de participation me sera demandé.				
Samedi 07/10	Journée Nationale MN	9h00/13h00	Mail d'informations à la rentrée	?
Des manifestations spéciales sont organisées par mon club, elles sont indiquées dans mon planning par ce surlignage. Je me renseigne auprès de mes coaches et je consulte mes mails MN				
Dimanche Nordique 08/10_1	Le Tour d' Ypres A départ de Palingbeek	9h00 / 12h30	envoi mail d'informations le jeudi 05/10 <i>RDV au Club pour le co-voiturage</i>	14,7 Km
Le "Dimanche Nordique" est un entraînement mensuel , généralement d'une distance supérieure à 12 km . Les circuits proposés sont situés un peu plus loin que mes entraînements habituels (45 minutes à 1h00 de route). Un mail MN d'info m' est envoyé systématiquement pour ce type de sortie.				
Samedi 28/10 	De la Voie Romaine au Paris Roubaix - Camphin en Pévèle (<i>Session Pieds qui</i>	9h00/12h30	Camphin en Pévèle, <i>Parking près de L'église.</i>	16,5 Km
L'entraînement "Pieds qui fument" (identifié par un pied rouge) dépasse les 15 Km. Cette session me permet de travailler mon endurance et d'augmenter petit à petit le kilométrage de mes entraînements.				