



NORDIC WALKING SENSATION 73

Saison 2024 – 2025

Marche nordique loisir dynamique : 3 formules à l'année de septembre à juin.

Le mercredi après-midi : Younesse JAOUAB à la fois animateur et coach sportif anime ce créneau. Fort d'une expérience diversifiée (écoles, clubs, entreprises) il propose 30 séances variées et conviviales tout au long de la saison. La technique sera également présente.

Le vendredi après-midi et le samedi matin : les bénévoles se relaient pour proposer des séances sur des circuits variés.

Une séance type de 2 heures débute par un échauffement des différents groupes musculaires avec l'aide des bâtons.

Puis la marche proprement dite, progressive, tonique, sur des parcours « nature », comprenant : parties plates et vallonnées, montées, descentes, single, etc... Un retour au calme avec des étirements adaptés pour la récupération. Des rappels techniques sont intégrés en cours de séance.

S'adresse à un public motivé par une pratique dynamique de l'activité.

***Entraînement cardio et technique** : encadré par Franz LISKOWITCH, coach sportif - le mercredi soir – une session automne, une session printemps (de 12 séances chacune).*

Le concept de base repose sur une approche individualisée (*objectif personnel à définir avec le coach en amont) et sur un travail dans des zones de fréquences cardiaques personnalisées et déterminées en fonction des tests effectués en début de cycle.

Chaque séance d'une heure s'articule autour d'un échauffement collectif, suivi d'exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, de travail de proprioception et sur la technique, puis d'étirements collectifs, dans un périmètre réduit et facilement identifiable.

*selon la pratique sportive envisagée marche nordique ou fast hiking (pour traileurs et marcheurs sportifs de montagne) ... pour une approche préservant les articulations et l'intégrité physique.

***Séances forme et technique** : encadrées par Frédérique et Didier, bénévoles - le jeudi soir de septembre à juin.*

Ce créneau s'adresse à toutes les personnes qui, ayant ou non déjà pratiqué la marche nordique, souhaitent :

- reprendre une activité ou se préparer à une activité plus soutenue
- découvrir les bienfaits de la marche nordique
- pratiquer une activité sportive dynamique
- pratiquer un sport complet en plein air

Chaque séance permet de travailler la technique et d'améliorer sa condition physique de manière progressive.

... / ...



NORDIC WALKING SENSATION 73

Formule 10 séances : valable sur les séances du vendredi et du samedi. S'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué la marche nordique et qui ont une bonne condition physique.

Autres activités proposées par NWS 73 :

- Le club organise chaque saison deux nocturnes (janvier et juin) suivies d'un repas.
- Les adhérents sont conviés à participer à des marches organisées par des clubs proches lors d'évènements type trail.
- Des randonnées marche nordique en montagne encadrées par un professionnel pourront être proposées ;
- NWS73 est présent chaque année au Relais pour la Vie organisé début juin à LA MOTTE SERVOLEX : évènement festif et sportif contre le cancer.
- Participation collective possible à l'«Euro NordicWalkin'» : grand rassemblement européen de la marche nordique au mois de juin de chaque année... en 2025 c'est ALBI qui accueillera l'évènement.
- la liste n'est pas exhaustive...