

## Bulletin d'inscription

Cocher le jour choisi  
**Marche nordique**

Mardi

Mercredi matin

Jeudi

Vendredi

Samedi matin



**Nordic rando**

1/2 journée (vacances scolaires)

journée complète (idem)

Nom:

\_\_\_\_\_

Prénom:

\_\_\_\_\_

Date de naissance:

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Fait à:

Date et signature:

## Coordonnées et contact

OSVIDH

8 rue des landelles  
35520 MELESSE



Tél:

06.76.06.91.44



Mail:

contact@osvidh.fr



Site internet:

www.osvidh.fr



 OSVIDH



# Marches nordiques

Du 6 Septembre 2022  
Au 24 Juin 2023



## La marche nordique est une pratique venue de Finlande.

« inventée » par des skieurs de fond comme entraînement d'été,

Cette marche avec des bâtons s'est développée comme activité physique pour tous.

La marche nordique : le fitness en pleine nature

Une séance complète, ludique, accessible et efficace avec échauffement, renforcement musculaire, exercices d'allure variée et étirements.

### Bénéfices :

Dépense énergétique de 40% supérieure à celle de la marche traditionnelle.

Une parfaite oxygénation qui permet d'accroître les capacités cardio-pulmonaires (l'action des bras ouvre et libère la cage thoracique)

85% des muscles sollicités et sauvegarde des articulations (meilleure répartition du poids du corps pendant l'effort)

Perte de poids (+40% d'énergie dépensée)

Réduction du stress, se pratique en plein air

Redressement du dos (la poussée des bâtons étire la colonne vertébrale)

### Matériels :

Possibilité de location de bâtons spécifiques en carbone (attention : les bâtons classiques ne conviennent pas à la pratique).

Chaussures de marche taille basse de préférence

Prévoir bouteille d'eau, vêtement de pluie et vêtement respirant.

Voici les différentes pratiques :

- **La Nordic classique** : séance de 2 heures , marche à allure modérée (entre 5 et 6km/h) avec des exercices basés sur la technique gestuelle.
- **La Nordic ballade** : marche à 4/5 km/h max. Sur terrains variés, pas de difficulté majeurs.
- **La Nordic sportive** : rythme de marche plus intense, pratique sur terrain plus accidenté
- **La Nordic rando** : une 1/2 journée (3h) et une journée (6h) seront proposées chaque semaine des petites vacances scolaires.

Chaque séance commence par un échauffement et se termine par des étirements.

- **La traversée de la baie du Mt St Michel**
- **Semaine itinérante**  
4 jours (en semaine) de randonnée marche avec hébergement (courant Avril/Mai)

### Planning semaine scolaire

- Mardi de 14h15/16h15 : 2 groupes (la nordic ballade et la nordic classique)
- Mercredi de 9h30/11h30 : 2 groupes (la nordic ballade et la nordic sportive)
- Jeudi de 14h15/16h15 : la nordic sportive
- Vendredi de 14h15/16h15 : La nordic classique
- Samedi 9h45/11h45 : La nordic Classique

### TARIFS

1 séance d'essai

1 séance : 5 €

1 an : 80 €

Nordic Rando : 6 € la 1/2 journée ; 8 € la journée.

Possibilité de régler par trimestre(30€).

Marche nordique + marche afghane : 200€

Prêt des bâtons inclus.

Règlement à l'ordre de l'OSVIDH, y joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de marche nordique

Suivant le calendrier scolaire hormis les vacances, soit 34 séances dans l'année. Un programme avec les lieux de rdv est établi tous les 2 mois.

Possibilité de changer de cours en fonction de ses disponibilités.

Une sortie journée (fin de saison) est proposée ainsi qu' une sortie nocturne et une matinale (lever du soleil)

