

MARCHE NORDIQUE

METHODE

15 min d'échauffement (réveil articulaire et musculaire)
1h30 de marche (avec apports techniques et pédagogiques)
15 min d'étirement (assouplissement et retour au calme)

MATERIEL NECESSAIRE

Chaussures et vêtements adaptés à la marche
Prévoir une gourde d'eau !
Bâtons spécifiques de marche nordique;

Valeurs données pour indication:

Votre taille (en cm)	inf. 155	155 à 162	162 à 170	170 à 177	177 à 185	sup. 185
Taille des bâtons (en cm)	105	110	115	120	125	130

ACCÈS ET RENDEZ-VOUS DES LIEUX DE MARCHÉ

Les conditions météorologiques n'ont généralement pas d'incidence sur la confirmation des séances, sauf cas de force majeure, d'orage avec risque de foudre sur zone de marche, ou de bulletin météo alerte rouge.

Jérémy DALPIAZ – Tél. 06 77 82 67 17
E-mail : jeremydalp@hotmail.com

CALENDRIER DES PONTS DE RENDEZ-VOUS 2022/2023

1^{er} Trimestre

03 octobre : Luminy 2
10 octobre : Luminy 2 (autre parcours)
17 octobre : Pastré
07 novembre : Luminy 1
14 novembre : Luminy 2
21 novembre : Luminy 1 (autre parcours)
~~28 novembre~~ 19 juin : Parc Pastré
5 décembre : Parc Borély
12 décembre : Luminy 2

3^{ème} Trimestre

03 avril : Luminy 1
15 mai : Parc Pastré
22 mai : Luminy 2
05 juin : Luminy 2
12 juin Parc Pastré

2^{ème} Trimestre

09 janvier : Luminy 2
16 janvier : Luminy 2 (autre parcours)
23 janvier : Luminy 1
30 janvier : Luminy 1
06 février : Parc Borély
13 février : Parc Pastré
27 février : Luminy 2
06 mars : Luminy 1
13 mars : Luminy 2
20 mars : Luminy 2 (autre parcours)
27 mars : Parc Pastré

Luminy 1 : point de rendez-vous à la fin du parking des universités, près du chemin de traverse pour s'engager dans les calanques. (bus 21 arrêt terminus fac).

Luminy 2 : point de rendez-vous sur le bas-côté droit, en terre-plein, juste avant de tourner pour aller vers le stade d'Athlétisme. (bus 21 arrêt stade).