

# MARCHE NORDIQUE (SUITE)

## 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:

<b>Votre taille (en cm)</b>	inf. 155	155 à 162	162 à 170	170 à 177	177 à 185	sup. 185
<b>Taille des bâtons (en cm)</b>	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.

**Le calendrier des lieux de rendez-vous sera affiché sur le site de l'UTL ou disponible au secrétariat**

## CALENDRIER DES POINTS DE RENDEZ-VOUS 2021 – 2022

### 1<sup>er</sup> trimestre

04 oct : Parc Borély  
11 oct : Parc Pastré  
18 oct : Luminy 2  
08 nov : Parc Borély  
15 nov : Luminy 1  
22 nov : Luminy 2  
29 nov : Parc Pastré  
06 déc : Luminy 2  
13 déc : Parc Pastré

### 2<sup>ème</sup> trimestre

03 janv : Luminy 1  
10 janv : Luminy 2  
17 janv : Parc Pastré  
24 janv : Luminy 1  
31 janv : Luminy 2  
07 fév : Parc Borély  
21 fév : Parc Pastré  
28 fév : Luminy 2  
07 mars : Parc Pastré  
14 mars : Luminy 1  
21 mars : Parc Borély  
28 mars : Luminy 2

### 3<sup>ème</sup> trimestre

04 avril : Parc Pastré  
25 avril : Luminy 1  
02 mai : Luminy 2  
09 mai : Parc Borély  
16 mai : Luminy 1  
23 mai : Luminy 2  
30 mai : Parc Pastré  
13 juin : Parc Borély