

Bonjour,

Vous venez de vous inscrire à la Marche Nordique, bienvenue parmi nous.

Avant de démarrer, voici quelques informations utiles.

## VOTRE EQUIPEMENT

**Chaussures** : pour commencer, des chaussures de running conviendront, mais il sera très vite nécessaire d'acheter des chaussures de marche à tige basse (genre « trail ») imperméables (style Gore-Tex) ou pas, mais munies d'une semelle souple et bien crantée. (voir autre article joint sur les chaussures). Pas de chaussures tige haute.

**Tenue vestimentaire** : On choisira une tenue de sport légère et confortable permettant des mouvements amples. En hiver, il est inutile de trop se couvrir une transpiration importante peut vite devenir inconfortable, il est préférable de mettre plusieurs « couches », il sera plus facile d'un enlever une, plutôt qu'un seul gros vêtement. Éviter les vêtements longs. Le pantalon doit être confortable.

**Les bâtons** : pour les premières séances, nous pouvons vous prêter des bâtons de marche nordique, nous déterminerons ainsi la longueur des bâtons qu'il vous faut. Ensuite, acheter de préférence des bâtons avec 70% de carbone. Nous avons d'avance un petit stock de bâtons neufs, nous pouvons vous en céder (prix environ 50€ la paire). ATTENTION PAS DE BÂTONS DE MARCHE DE RANDONNÉE.

**Vous munir toujours d'une petite bouteille d'eau et d'un « en cas », même pour une petite balade.**

## INITIATION

Avant de partir avec les groupes déjà constitués, il serait préférable que vous suiviez les séances d'initiation qui auront lieu :

- Samedi 20 septembre à 10 h (1h environ) ;
- Samedi 27 septembre à 10 h (1h environ).

Lieu de rendez-vous : Parking de l'église de Morainvilliers.

En cours d'année commencez par les marches loisirs d'1heure le samedi à Morainvilliers ou le mardi à Bures.

## ORGANISATION pour la saison en cours

Nous marchons toute l'année, même pendant les vacances scolaires.

Le départ est :

- Groupe loisir, **mardi**, rendez-vous à 10h20 sur le parking de Bures (1h) ;
- Groupe tonique, **mercredi**, rendez-vous à 9h20 sur le parking de l'église de Morainvilliers (2h) ;
- Groupe loisir, **mercredi**, rendez-vous à 9h20 sur le parking de Bures (1h30) ;
- Groupe sportif, **jeudi**, rendez-vous à 18h20 sur le parking de l'église de Morainvilliers (1h30), prévoir lampe frontale ;
- Groupe tonique, **samedi**, rendez-vous à 9h20 sur le parking de l'église de Morainvilliers (1h30 ou 2h) ;
- Groupe santé-loisir, **samedi**, rendez-vous à 9h50 sur le parking de l'église de Morainvilliers, sauf le 1<sup>er</sup> samedi du mois départ du parking de Bures (1h) ;
- Groupe tonique, **dimanche**, rendez vous à 9h50 du 1er oct au 30 avril et à 9h20 du 1er mai au 30 sept sur le parking de l'église de Morainvilliers (2h), SAUF mail envoyé dans la semaine indiquant un lieu différent de départ.

En principe pas de marche s'il pleut.

Pour garder le contact, **demandez à être inscrit dans la liste WhatsApp** de la(les) marche(s) que vous pratiquez.

## POUR TERMINER

Voici quelques effets (parmi d'autres) que vous pouvez attendre de la pratique de la Marche Nordique :

- Elle **tonifie** de nombreuses chaines musculaires (abdominaux, bras, pectoraux, épaules...) par un effort modéré, capital osseux **stimulé** ;
- Les articulations s'**assouplissent** ;
- Elle **améliore** la respiration par son intensité d'effort et la posture qu'elle nécessite chez le pratiquant ;
- Le cœur se **fortifie** et la circulation sanguine s'**accélère** ;
- Elle **soulage** les genoux et le dos en comparaison avec la marche sans bâtons ;
- Elle **favorise** la perte de poids par une dépense énergétique importante (+40% par rapport à la marche ordinaire) ;
- Il est essentiel de marcher régulièrement, pour en retirer tous ces bienfaits.

À bientôt,

LES ANIMATEURS (Chantal, Estela, Sophie, Pascale, Sylvie, Yann, Yvette)