

# CHARTRE MARCHÉ NORDIQUE



## INFORMATIONS :

**Dès septembre 2023**, toutes les informations concernant la marche nordique seront à prendre directement sur le site internet dédié à cet effet.

Les lieux de départs, les séances spécifiques, les horaires, etc seront mis à jour régulièrement pour vous donner accès à ces informations en temps et en heure.

## LIEUX DE DÉPARTS :

**Dès septembre 2023**, Les lieux de départs seront donnés en amont par le coach, via le site internet. Ces lieux peuvent se trouver dans un rayon d'environ 15kms par rapport au stade de la Chagne.

## PARCOURS ET TYPE DE TERRAINS :

**Dès septembre 2023**, Les parcours seront établis par les coaches en fonction des capacités du groupe. Ils pourront varier de 6 à 9kms et de 50 à 350D+.

D'ordre général, la plus part des parcours seront relativement plats (environ 60D+). Le terrain pourra parfois être difficilement praticable dans de rares cas (boue, végétations, ou autre qui n'aurait pas été envisagé).

## COMPOSITION DES SÉANCES :

**Les séances se dérouleront selon un même schéma**, qui pourra être modifiée occasionnellement par le coach selon la mise en place de la séance :

- Echauffement collectif (statique ou dynamique)
- Corps de séances (avec exercices de renfo, de technique, de cardio, etc)
- Retour au calme avec des étirements
- Possibilité d'ajouter des exercices qui viendront compléter la séance (équilibre, proprioception, mobilité, etc)

## SAISON ET VACANCES :

**La saison de marche nordique**, débutera le 4 septembre 2023 et se terminera le 5 Juillet 2024. Seule les séances des semaines de Noël et Nouvel an (du 25 Décembre 2023 au 5 Janvier 2024) seront suspendues.

Lors des vacances scolaire, toutes les séances seront maintenues.

En revanche, les séances pourront être suspendues durant les vacances des coaches (vous serez informé durant l'année, via le site internet).