

MARCHE NORDIQUE À ALBI

ECLA LOISIRS affilié Fédération Française d'Athlétisme (FFA)

La marche nordique c'est LE sport santé !

Une marche dynamique en pleine nature, alliant endurance et renforcement musculaire de l'ensemble du corps. L'utilisation des bâtons spéciaux permet entre autres la propulsion du corps vers l'avant, une amplitude respiratoire, un étirement de la colonne vertébrale... Simple et facilement adaptable, c'est une discipline sportive conviviale, pour tous publics quels que soient l'âge et la condition physique.

La section Marche Nordique de l'ECLA Loisirs propose des activités hebdomadaires variées pour répondre au plus près aux besoins et souhaits de chacun.

Les séances ont lieu dehors, en groupe et durent **2 heures** incluant échauffements et étirements.

Le lieu change en fonction du jour de la semaine (Organisation d'un co-voiturage)

Équipement nécessaire : Les bâtons spécifiques adaptés à votre taille sont prêtés par le club.

Tenue sportive chaussures à taille basse mais avec bonne accroche, petit sac à dos pour l'eau indispensable.

Les séances traditionnelles : Mercredi, Vendredi et Samedi matins :

La séance consiste à varier les circuits près d'Albi (Le Séquestre – Carlus – Rouffiac - Labastide Denat) en utilisant plus ou moins le relief du terrain afin d'augmenter l'endurance, la tonicité et l'adaptabilité.

Les participants évoluent dans le groupe choisi selon leurs préférences et leurs capacités physiques

*Les référents : Benoist Leduc, coach athlé santé, diplômé de la FFA et salarié du club et
Sylvie, Michel, Joëlle et Christine, encadrants bénévoles formés par la FFA*

Les autres séances :

Lundi matin à Pratgrausals :

Spécifique, la séance est une préparation physique et technique pour progresser en vélocité, souplesse, tonicité et efficacité. *Référent : Benoît*

Mercredi soir : Le Nordic'fit (concept développé par la FFA) :

La séance alterne renforcement musculaire, exercices cardio au croisement de la marche nordique, du circuit training et du fitness sur une musique dynamique afin d'améliorer la condition physique. *Référente : Christine*

Jeudi après midi : Marche découverte :

Marche l'après midi dans le Grand Albigeois à la rencontre de paysages, de la nature selon les saisons et du patrimoine rural. Un lieu différent est proposé chaque mois. *Référente : Joëlle*

Mardi après midi : La marche santé :

Benoît, coach athlé santé en relation avec le réseau EFFORMIP (la santé par l'effort et la forme) accompagne les patients vers un retour à une pratique d'activités physiques sécurisée à travers la marche nordique.

Le club organise d'autres manifestations tout au long de l'année :

- des sorties dominicales encadrées par les moniteurs du club
- des accompagnements à des Trail nordiques certains week ends
- des stages en France ou à l'étranger (Pyrénées, Corse, Espagne, Cap Vert)

Contactez-nous ! Rejoignez-nous !

ECLA Albi Maison des Sports 283 Avenue Colonel Teyssier 81000 ALBI

ecla.albi@gmail.com

site ECLA : <http://www.ecla-albi.net/marche-nordique-albi/>

Tel Benoist Leduc : 06 14 89 93 37