

Marche Nordique 2022 - 2023

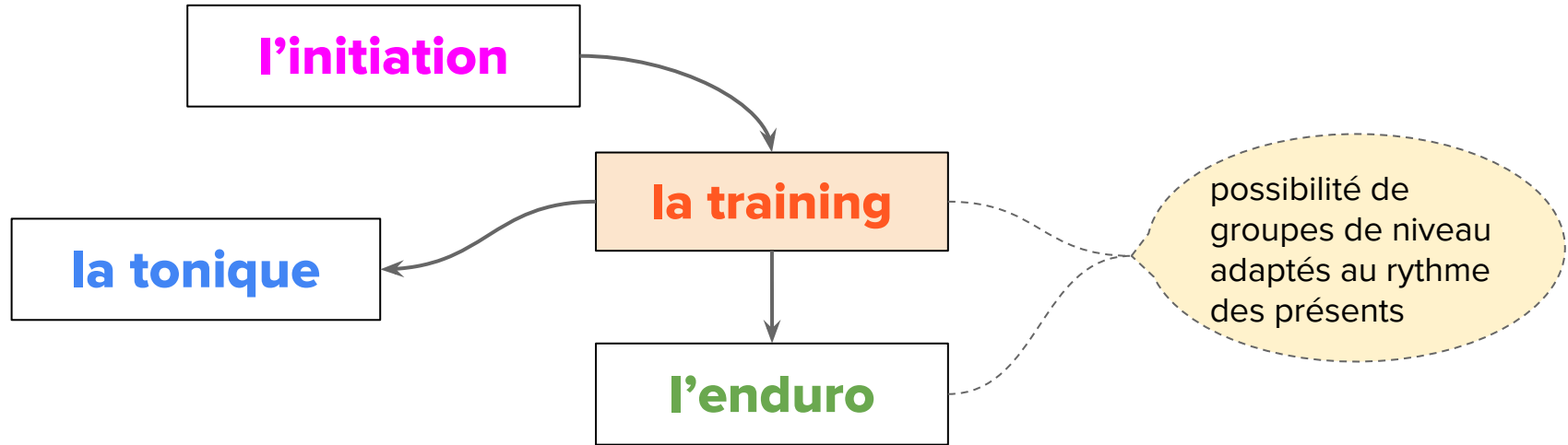


TROTTE SENTIERS 77

Natalie Bellé Satra - Valérie Trony

Proposition de mise en place d'un programme

Des séances avec des objectifs différents



Assorties d'un programme de progression trimestriel

LA TONIQUE

Programme : progresser en distance et vitesse

Pré-requis : pratique régulière

Niveau de pratique : **avancé**

Technicité : 1 à 3   

Effort : 2 à 4   




quand : les mercredi
et les samedi selon animateurs
présents

LA TRAINING

Programme : améliorer la gestuelle
et la technique de marche

Pré-requis : maîtriser les
fondamentaux

Niveau de pratique : **intermédiaire à
avancé**

Technicité : 1 à 3   

Effort : 1 à 3   

quand : les samedi
et mercredi selon disponibilités des
animateurs

L'ENDURO

Programme : séance focalisée sur la
mise en pratique des acquis des
séances training sur une plus longue
distance

Pré-requis : pratique régulière

Niveau de pratique : **intermédiaire à
avancé**

Technicité : 1 à 3   

Effort : 1 à 3   

quand : les samedi 1 fois par mois ou
selon disponibilité des animateurs

L'INITIATION

Cycle de 3 séances pour acquérir les fondamentaux de la MN : synchronisation, geste de la main, posture

Pré-requis : certificat médical / niveau de pratique : **débutant** / technicité : 1 à 2   / Effort : 1 à 2  

quand : les samedis en début de saison, de septembre à octobre

Reproductible si un groupe de 5 à 6 personnes se constitue et 1 animateur disponible.

Programme de progression trimestrielle des séances Training

Septembre - Décembre 2022

Maîtriser les fondamentaux

- Amplitude du pas et des bras
- Geste de la main
- Déroulé du pied
- Respiration

Janvier - Mars 2023

Passer en mode tout terrain

- monter / descendre
- savoir passer les obstacles sans arrêt
- monter en cardio
- adapter sa respiration

Avril - Juin / juillet 2023

Améliorer ses capacités

- avec le fractionné
- avec des distances plus longues
- avec respiration type marche afghane

participer à un nordic trail...

séances adaptées aux participants présents

cotations des séances

LA TECHNICITÉ

La technicité correspond à la difficulté «technique» et donc «motrice» de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

facile / assez facile / peu diff / assez diff / difficile



L'EFFORT

L'effort correspond à la difficulté «physique» de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

facile / assez facile / peu diff / assez diff / difficile



Le risque correspond au risque d'accident corporel consécutif à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.

faible/ assez faible/ peu élevé / assez élevé/ élevé

