



La Nordic de l'Andouille

SAMEDI

9

AVRIL
2022

📍 DÉPART À SEMUR EN BRIONNAIS

12 km chronométrés (D + 300m)

Départ 9h

16 km allure libre (D + 385m)

Départ 9h05

12 km allure libre (D + 300m)

Départ 9h30

8 km allure libre (D + 230m)

Départ 9h30

95% DE CHEMIN



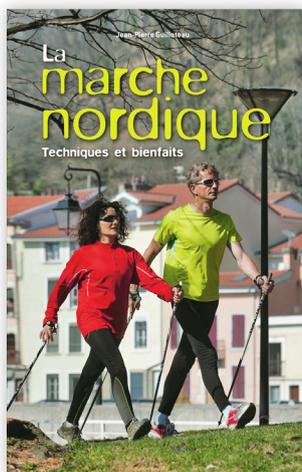
**CONFÉRENCE « MAGIE
DE LA MARCHÉ NORDIQUE »**

PRÉSENTÉE PAR JEAN-PIERRE
GUILLOTEAU À PARTIR DE 15H00

**REPAS TRADITIONNEL
À PARTIR DE 12H**

**DÉMONSTRATION
DE NORDIC YOGA
À PARTIR DE 13H00**

Conférence « **Magie de la marche nordique** »



Couverture du livre

Animée par Jean Pierre Guilloteau, un des pionniers de la marche nordique et auteur du livre « La marche nordique : Techniques et bienfaits »

Site : www.jpgmontagnes.com

Pendant environ 1h30, il abordera l'origine de la marche nordique, les fondamentaux du mouvement et leur raison d'être pour l'efficacité, leur apport au niveau des sensations et de la santé (articulaire, cardio, mental, etc.), les différents types de pratiques.

Programme de la journée

- 8h00** Retrait des feuilles d'inscription et départ devant la Mairie de Semur en Brionnais.
- 8h45** Échauffements dirigés par Jean Pierre Guilloteau
- 9h00** Départ des 12 km chronométrés
- 9h05** Départ des 16 km allure libre
- 9h30** Départ des 8 et 12 km allure libre
- 11h45** Remise des prix des 12 km chronométrés
- 12h00** Repas traditionnel sur réservation d'avance
- 13h00** Démonstration gratuite des gestes principaux de la marche nordique, en petit groupe avec Jean Pierre Guilloteau
Démonstration gratuite de Nordique Yoga en petit groupe
- 15h00** **Conférence par Jean Pierre Guilloteau** : « Magie de la marche nordique »



HISTORIQUE



Et combien serons nous en 2022 ?

INSCRIPTION

UN BULLETIN PAR MARCHEUR

APPLICATION DES RÈGLES
SANITAIRES EN VIGUEUR

PRÉNOM :

NOM :

ADRESSE :

E-MAIL :

TÉLÉPHONE :

CLUB :

MARCHE NORDIQUE

Inscription d'avance avant le 5 avril

- 12 km chronométrés à 12 €
(certificat médical obligatoire)
- 16 km à 9 €
- 12 km à 8 €
- 8 km à 7 €

Toute inscription sur place sera majorée de 2 €
Pensez à vos gobelets

REPAS

Inscription et règlement d'avance obligatoire
avant le 5 avril

Apéritif, andouille (spécialité de charlieu) ou
saucisson cuit, pommes de terre, fromage,
dessert, café

- andouille : _____ x 12 €
- saucisson cuit : _____ x 12 €
- Total (repas) : _____ €

CONFÉRENCE

- conférence : _____ x 5 €

→ Total marche + repas + conférence : _____ €

- démonstration gestes de la marche nordique
ou gratuit
- démonstration Nordic Yoga gratuit

Règlement par chèque à l'ordre de :
Marche nordique Charlieu.

Adressé à Franck Mercier :

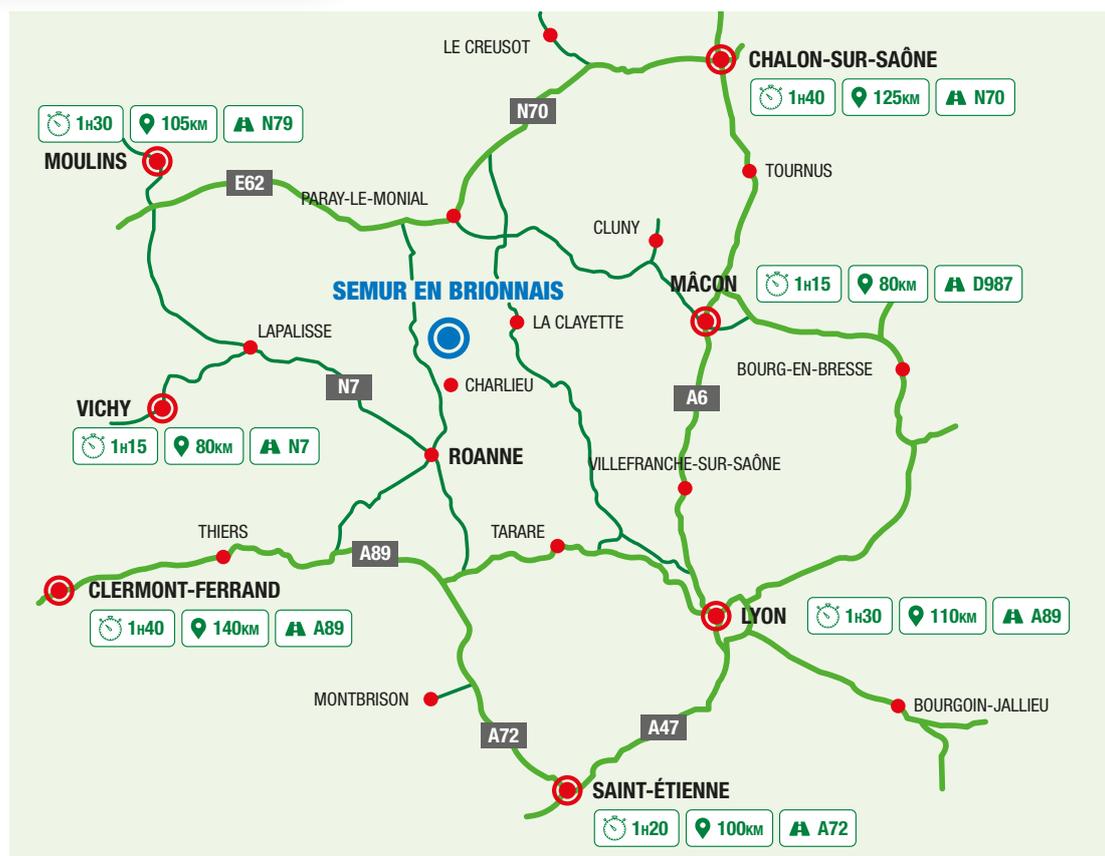
554 Chemin de la Goutte Teyssonnière,
42190 Chandon

Pour ce quatrième rassemblement,
nous serons heureux de vous accueillir
à **Semur en Brionnais**, salle de la Mairie



Affichez votre itinéraire jusqu'au
lieu de rendez-vous

Retrait des feuilles
d'inscription et départ
devant la Mairie de Semur
en Brionnais



Vous souhaitez organiser une sortie club pour le rassemblement de la Nordic de l'Andouille, n'hésitez pas à nous contacter [06 28 27 82 74](tel:0628278274). Nous vous conseillerons pour les hébergements, repas et visites touristique...