

PROGRAMME DU STAGE DE CUBLIZE

Perfectionnement à la marche nordique

Programme :

1 – Travail technique

- Présentation, révision et travail approfondi des différents mouvements de la marche nordique : la marche croisée (ou pas classique), le pas de deux, le pas de trois, techniques de montée, techniques de descente. A chaque fois, le pourquoi de la technique, et son efficacité sont expliqués.
- Perfectionnement de la précision et de la perception du geste, de la motricité, travail intensif de la coordination, de l'amplitude du mouvement,
- Présentation de nombreux mouvements d'échauffement et d'étirement,
- Exercices ludiques, gymniques, cardio, et de renforcement musculaire.
- La marche nordique rapide et la compétition.

2 - Le point sur les bienfaits de la marche nordique

- Le point sur les bienfaits de la marche nordique : l'impact sur les muscles, les articulations, le système cardio-respiratoire, le métabolisme, le système nerveux central, le psychisme.
- La quadrupédie en posture redressée et l'alternance de contractions/relâchements : une activité physique juste pour le corps,
- Les contre-indications et les précautions : mouvements à faire ou à ne pas faire en fonction du public.

→ Séances en extérieur le matin et l'après-midi (entre 2h30 et 3h par séance).

NIVEAU

Facile à moyen. Destiné à des personnes pratiquant déjà la marche nordique.

GROUPE

Maximum 15 personnes.

DUREE

Stage de deux jours.

LIEU

Cublize - Gîte Cublizane, Contact : Françoise Catherin : 06 32 18 39 41, mail : fcatherin@free.fr

ENCADREMENT

Moniteur de Marche nordique, auteur de « La marche nordique, techniques et bienfaits » aux Editions Glénat, Accompagnateur en Montagne Diplômé d'État, Docteur en Biologie.