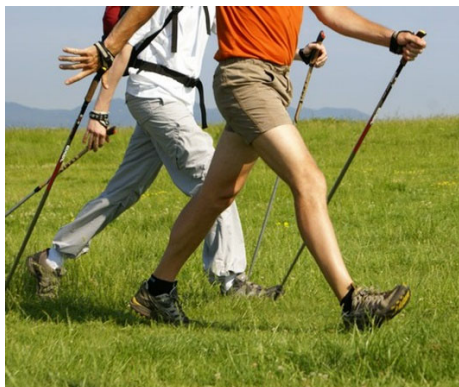


Association  
**Les Amis de Colomblanche**

**Programme 2021**

Un complément aux activités hebdomadaires de Santé & Mieux-Être proposés :

- KineSynergies (méthode de mouvements à visée thérapeutique)
- Méditation
- Relaxation sophrologique
- Danses du monde



**Christian d'Hau**, cofondateur et directeur du programme de KineSynergies, propose, depuis janvier 2020, une **MARCHE NORDIQUE** mensuelle pour les personnes qui souhaitent maintenir activement leur corps actif et tonifié.

**Ouvert à tous les membres de l'association à jour de leur cotisation.**

Pour les personnes qui n'ont jamais fait de marche nordique auparavant, ou pour celles et ceux qui souhaitent une petite remise à niveau sur la technique de la pratique, une séance d'introduction aura lieu 30 minutes avant chaque sortie.

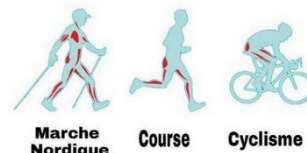
Chaque sortie se fera sur un terrain plat ou à faible dénivelé, et toujours accessible à tous.

**Avantages de la marche nordique :**

- sollicite 90% des muscles du corps ;
- la seule forme de marche qui, en plus de l'utilisation musculaire très étendue, soulage les articulations et favorise une meilleure distribution du fluide synovial ;
- contribue de manière significative au maintien ou à la perte de poids ;
- améliore les capacités respiratoires et fonctions cardiaques.

**Muscles Travillés**

**90% 50% 45%**



**Matériel nécessaire pour les sorties :**

- des bâtons spécifiques pour la marche nordique (de 17 à 50 € chez Decathlon – voir tableau des tailles<sup>1</sup>)
- des chaussures de marche confortables ou baskets
- un sweat ou coupe-vent que vous pourrez retirer, parce que la marche nordique... ça chauffe !

Votre taille	Hauteur des bâtons
147 - 154 cm	100 cm
155 - 161 cm	105 cm
162 - 168 cm	110 cm
169 - 176 cm	115 cm
177 - 183 cm	120 cm
184 - 195 cm	125 cm

\* les tailles indiquées correspondent à la norme actuelle en appliquant le coefficient de 0,68

-Si vous vous trouvez entre 2 tailles (1,76 m par exemple = 115 ou 120) on choisira de préférence la taille inférieure (115). Vous pouvez cependant opter pour une taille supérieure (120) si vous comptez faire de la marche nordique occasionnellement (ce qui obligera au moins à monter les bras).

**Nous demandons une participation aux marches de 20€ pour l'année (10 sorties).**

**Pour vous inscrire**, rendez-vous sur le site internet de l'association [www.colomblanche.org](http://www.colomblanche.org) et de cliquer sur Inscriptions « Activités diverses OCCITANIE » dans la colonne de droite.

**Dates des sorties** – voir page suivante.

<sup>1</sup> Source : <http://www.marche-nordique.net>

## Dates des sorties « Marche nordique » 2020-2021

Dimanche 27 septembre 2020

Dimanche 11 octobre 2020

Dimanche 15 novembre 2020

Dimanche 6 décembre 2020

Dimanche xx janvier 2021\*

Dimanche

*En cas d'intempéries sérieuses qui empêcheraient la sortie, celle-ci est normalement reporté au dimanche suivant.*

**Tarif :** 20€

### Sortie Marche nordique – Pour les initiés

Point de rendez-vous : précisé la veille de la marche par SMS individuel aux participants inscrits

Heure de départ : 10h

Durée : 1h15

### Séance d'introduction à la technique

Pour les novices ou les personnes souhaitant un rafraîchissement de la technique

Heure de rendez-vous : 9h30

Durée : 30 mins

### **RAPPEL : Votre notification de participation avant chaque sortie de marche nordique est obligatoire.**

Il vous suffit d'envoyer un SMS au 06 37 68 35 94 au moins 24 heures avant la date prévue (pour connaître le point de rendez-vous et pouvoir être contacté(e) en cas de changement de programme).

*Vous n'êtes pas sans savoir que la pratique de la marche nordique nécessite, outre les bâtons spécifiques, la connaissance, la coordination et l'entraînement pour exécuter les mouvements correctement, tant avec les jambes qu'avec les mains et les bras tout en maintenant une bonne posture.*

*Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à revoir cette technique lors de la séance d'introduction à la marche nordique, puis mettez en pratique avec la sortie.*

Autres renseignements : Contactez Christian au 06 37 68 35 94