



**Bulle d'Air Sport Santé Bien Être vous propose
MARCHE NORDIQUE à DUCLAIR**



**- Initiation -
Matinée du Samedi 18 Mars 2023
- Perfectionnement -
Journée du Samedi 25 Mars 2023**

bulledairsportsantebienetre@gmail.com

Contact : Jean-Marc BLE 06 40 25 03 37

**Instructeur Marche nordique OTOPIQUE®
Site Web : Bulledairsportbienetre.com**



SAMEDI 18 Mars 2023

Initiation Marche Nordique



9H00 - 9H30 **Accueil et présentation**

9H30 - 12H00 **Pratique à l'extérieur**

- Activation musculaire et articulaire, respiration.
- Premiers pas :
 - La posture, prise de conscience de la synchronicité du mouvement
 - L'équilibre, la souplesse, la musculation, la notion de quadrupédie.
- Mise en application :
 - Travail de la coordination, amplitude du mouvement, le ressenti.
- Exercices ludiques interactifs
- Retour au calme :
 - Marche respiration, postures de détente.

12h00 - 12h30 **Synthèse, échanges.**

Stade des fontaines rue des fontaines 76480 DUCLAIR

Prix de la matinée : 30 euros

Groupe de 12 participants maximum

Bâtons fournis



SAMEDI 25 Mars 2023

Perfectionnement Marche Nordique



8H30 - 9H00 **Accueil et présentation**

9H00 - 11H30 **Pratique à l'extérieur**

- Activation musculaire et articulaire
- Marche Nordique d'échauffement
- Vidéo (filmer les participants)
- Le ressenti de la gestuelle - Méthode OTOP en 5 étapes
- Exercices ludiques pour améliorer sa technique
- Retour au calme - assouplissement - respiration

11H30 - 12H30 **Analyse des vidéos**

12H30 - 14H00 **Halte au restaurant en bord de seine**

14H00 - 17H00 **Pratique à l'extérieur**

- Échauffement
- Initiation au geste technique
- Mise en application - perception des techniques
- Travail de la coordination - amplitude du mouvement
- Rythme de marche sur terrain varié
- Technique Marche Nordique dans les dénivelés
- Marche Afghane, premiers pas...
- Retour au calme - postures de détente

17H00 - 17H30 **Retour sur la journée - échanges**

MJC 17 rue du 19 mars 1962 76480 DUCLAIR

Prix de la journée repas compris : 90 euros / 80 euros pour les couples

Groupe de 12 participants maximum