



L'ANIMATEUR MARCHE NORDIQUE

Les séances de marche nordique sont encadrées par (au minimum) un animateur formé, compétent et titulaire obligatoirement du Brevet Fédéral d'Animateur Marche Nordique.

L'animateur adapte les séances au rythme et aux attentes de chacun, tout en accompagnant vers le dépassement de soi. Quel que soit votre âge ou votre niveau de condition physique, vous pouvez pratiquer et apprécier la marche nordique. N'hésitez pas à participer aux séances d'initiations pour découvrir si ce sport vous convient.

Dans les clubs proposant la marche nordique, la convivialité et la simplicité sont au rendez-vous ainsi que la découverte de nouveaux exercices (musculaires, équilibre, détente...).

Rejoignez un club
Marche Nordique,
pour améliorer
votre condition
physique en plein air.

RANDONNER EN CLUB

La pratique de la marche nordique en club vous assure un programme complet et une activité physique régulière.

Randonner dans un des 6 clubs Marche Nordique de la FFRandonnée de Seine-Saint-Denis, vous permet de bénéficier d'un encadrement sécurisé par des animateurs formés et de partager cette activité au sein d'un groupe convivial.

OÙ PRATIQUER ?

- **Lilas Randonnées**
aux Lilas - Pdt : Brigitte Djien
Tél : 09 51 02 44 65 - Mél : randonnons.ensemble.93@gmail.com
- **C.N.R.P.**
à Noisy-le-Grand - Pdt : Guy Bonnin
Tél : 06 71 82 84 22 - Mél : guy.bonnin93@gmail.com
<http://cnrp93.jimdo.com>
- **Rando Rosny**
à Rosny-sous-Bois - Pdt : Gérard Chanoir
Tél : 06 22 96 27 63 - Mél : randorosnysousbois@gmail.com
www.randorosnysousbois.fr
- **Sentiers ARS**
à Sevrans - Pdt : Michel Marot
Tél : 06 28 35 45 01 - Mél : michel.marot.1@cegetel.net
<http://sentiersars.free.fr>
- **Randonnée Tremblay Athlétic Club**
à Tremblay-en-France - Pdt : Claude Morvan
Tél : 06 87 54 39 30 - Mél : tacrando93@gmail.com
<http://tacrando.webnode.fr/>
- **C.R.V.**
à Villepinte - Pdt : Michel Houizot
Tél : 06 25 88 06 75 - Mél : michel5993@aol.com

Clubs Marche Nordique en Seine-Saint-Denis



© C.D.R.P. 93 - Ne pas jeter sur la voie publique. 01/2024



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Seine-Saint-Denis

www.randopedestre93.fr

1 Ter place des Martyrs de la
Résistance et de la Déportation
93110 ROSNY SOUS BOIS
Tél. : 01 48 54 00 19
contact@randopedestre93.fr



MARCHE NORDIQUE



Séances
sportives
pour améliorer
ses performances
en randonnée !





QUI SOMMES NOUS ?

Notre passion sportive est la randonnée



NOS MISSIONS

- Créer, baliser et entretenir les itinéraires de randonnée : 300 km de sentiers en Seine-Saint-Denis comprenant des GR®, des GRP®, des PR, et des sentiers thématiques.
- Contribuer à la protection de la nature et de l'environnement.
- Représenter les intérêts des randonneurs et de leurs associations.
- Promouvoir la randonnée pédestre et organiser des manifestations ludiques.
- Faire découvrir la randonnée aux jeunes.
- Organiser des formations à l'orientation, l'animation, le balisage, la découverte de la nature, etc.

Le Comité Départemental :

- 10 commissions
- 32 clubs
- 35 baliseurs
- 70 bénévoles
- 2800 licenciés

QUELQUES CHIFFRES

En Seine-Saint-Denis :

- 4 voies d'eau
- 26 parcs et forêts
- +360 km de sentiers balisés
- 1 800 ha d'espaces verts

MARCHE NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. La dépense d'énergie est accrue mais la technique reste simple.

La séance de marche nordique se déroule en plusieurs étapes. Tout d'abord, pour préparer vos muscles et votre cœur, des échauffements sont nécessaires pendant 10 à 15 min. Puis le parcours marche nordique, très souvent en boucle, dure entre 1h et 1h30. Finalement des étirements sont nécessaires sur 10 à 15 min pour récupérer en douceur.

Au total c'est une séance de 1h30 à 2h.

Séance Marche nordique : 1h30 à 2h & 5 à 6 km/h



La marche nordique n'est pas une rando classique avec bâtons, elle est plus technique, rapide et cardiaque.

FFRandonnée
Marche nordique

Votre contact :

Jean-Claude BERGE
Tél : 07 82 25 34 02
Email : jcberge09@aol.com

TOUTE NOTRE ACTUALITÉ :

www.randopedestre93.fr



Journée marche nordique



Séance MN Fête de la rando



La marche nordique : le fitness en plein air !

La marche nordique a l'avantage de proposer des séances courtes et nombreuses pour pratiquer une activité sportive en extérieur. Au delà de l'amélioration de vos performances physiques, exercer une activité en plein air est bon pour le moral et l'évasion de l'esprit des tracas du quotidien.

Si vous êtes déjà randonneur, la marche nordique permet d'améliorer votre condition physique et de se préparer aux treks et randonnées en montagne.



ÉQUIPEMENT MARCHÉ NORDIQUE

- Les bâtons spécifiques avec gantelets sont essentiels. Pour vos premières séances, le club peut parfois vous prêter son matériel.
- Porter des vêtements confortables et adaptés à la météo. Des chaussures de marche basses, souples et déperlantes sont conseillées.
- De l'eau et un petit encas pour récupérer.

