

Marche Nordique

Préparation physique et remise en forme—Course Nature



ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Horaires

Marche nordique Loisir :

Mardi et jeudi 9h00

Mercredi 18h45

Samedi 9h00

Marche nordique Tonique :

Mardi : 9h00

Mercredi : 18h45

Samedi : 9h00

Marche nordique Compétition :

Mercredi 18h45

Samedi 9h00

Renforcement musculaire :





Vendredi 19h00 à 20h15

Lundi : 19h00 à 20h15

Course Nature : Jeudi 18h30– 20h30

Accessible à tous, de l'adolescent au retraité en passant par le sportif confirmé.

Recommandée par le corps médical, la marche nordique a un effet bénéfique sur votre condition physique quelque soit votre niveau de pratique loisir, tonique ou compétition :

-  Sollicite 80% des chaînes musculaires
-  Fortifie les os
-  Améliore la respiration
-  Renforce les fonctions cardio-pulmonaires

Une séance dure environ 2 heures

Toutes les séances sont encadrées par des entraîneurs diplômés F.F.A.

2 séances d'essais gratuites.

Prêt de bâtons possible dans la limite des disponibilités et durant un mois à partir de la date d'inscription

RDV 1ères séances Marche nordique à partir du 8 septembre au Parc Municipal de Sérignan
Renforcement musculaire à l'espace René Roussière à Camaret le 10 septembre

Cotisation annuelle

Licence FFA + l'accès à toutes les séances

Licence santé et running : 160€

Licence compétition : 195€.

Pass ESNV : 20€ (Accès aux Séances du Bollène AC)

Adhésion carnet : 65 € + carnet 10 séances



ORANGE SPORTS ATHLÉ NATURE



@ Osan.fr

osan@esnv.fr

esnv@esnv.fr

06 16 34 31 77



ENTENTE SPORTIVE NORD VAUCLUSE

EN ADHÉRANT À UN CLUB AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME (FFA), VOUS BÉNÉFICIEZ :

- ◆ DE DIRIGEANTS ET D'ENCADRANTS FORMÉS PAR LA FÉDÉRATION (FORMATION INITIALE ET CONTINUE),
- ◆ DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT ENCADRÉES PAR DES ENTRAÎNEURS QUALIFIÉS, PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES,
- ◆ DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT STRUCTURÉES ET ADAPTÉES (SANTÉ-LOISIRS, COMPÉTITION),
- ◆ DE CONSEILS POUR VIVRE AU MIEUX SA PRATIQUE SPORTIVE (DÉBUTANT, CONFIRMÉ, COMPÉTITEUR),
- ◆ D'UNE PRISE EN CHARGE ET COUVERTURE EN CAS D'ACCIDENT PAR L'ASSURANCE DE LA LICENCE FFA,
- ◆ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS SUR LES ÉQUIPEMENTS,
- ◆ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS SUR LES INSCRIPTIONS À DIFFÉRENTES COURSES SANS AVOIR L'OBLIGATION DE PRÉSENTER SYSTÉMATIQUEMENT UN CERTIFICAT MÉDICAL,
- ◆ D'UN SUIVI DES CLASSEMENTS ET DES PERFORMANCES AUX DIFFÉRENTES ÉPREUVES,
- ◆ DU DROIT À CONCOURIR AUX CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX, RÉGIONAUX ET NATIONAUX DE COURSE SUR ROUTE, ET AUTRES ÉPREUVES HORS STADE (MARCHÉ NORDIQUE, TRAIL, ...)

LA FFA OFFRE DES PRATIQUES ADAPTÉES À TOUS LES ÂGES ET AUX CAPACITÉS DE CHACUN.

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À L'ACTIVITÉ SPORTIVE LIÉES À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 APPLIQUÉES DANS LE CLUB

Le port du masque n'est pas compatible avec la pratique sportive. Il peut se justifier dans certaines situations (préparation de l'activité notamment) où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées. Nous vous le demanderons principalement

- ◆ Pour récupérer des bâtons de prêt
- ◆ Lors des échanges pour l'inscription

L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel de prêt est désinfecté avant et après chaque utilisation

- ◆ Désinfection des mains avec un gel hydro alcoolique avant d'utiliser les bâtons de prêt.
- ◆ Tapis d'exercice et petit matériel personnel pour les séances de remise en forme et PPG

Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement

L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) est proscrire.

Pendant l'activité, respectez les règles de distanciation physique :

- ◆ 5 mètres minimum entre 2 pratiquants de marche nordique (rythme classique de 6km /h)
- ◆ 1,5 mètres minimum d'espacement latéral entre 2 marcheurs de front ou en cas de croisement
- ◆ 4m2 pour chaque personne lors des exercices réalisés sans déplacement.



LE PASS SANITAIRE EST OBLIGATOIRE DANS LES ESPACES SPORTIFS ERP