

LES RANDONNEURS DU PAYS D'ARLES

45 RUE LEO LAGRANGE

13 200 ARLES

Tel : 04 90 93 42 36

Email : randpaysarles13@gmail.com

Site internet : [https:// lesrandonneurspaysarles.fr](https://lesrandonneurspaysarles.fr)



LA MARCHÉ NORDIQUE 2021/2022

Cette activité est ouverte aux adhérents du club, ayant déjà pratiqué la marche nordique, sans cotisation supplémentaire.

Les séances auront lieu tous les mercredis de 14h à 16h (en dehors des vacances scolaires sauf exception) tant qu'il ne fait pas trop chaud.

Elles se dérouleront, en général, dans les Alpilles à Fonvieille au départ du château de Montauban .

Possibilité de départ du parking du Planet près de la chapelle Saint Gabriel.

Des séances pourront aussi avoir lieu au départ de la piscine Philippe Rouget dite Tournesol à Trinquetaille.

En début de saison, des séances d'initiation (limitées à 12 personnes) seront proposées suivant les demandes. **Pour chaque séance d'initiation, il faudra s'inscrire avant la séance :**

par téléphone au 06 87 88 64 71 (sms de préférence)ou mail : en précisant si vous avez vos propres bâtons.

Pour les personnes non adhérentes au club, deux séances à l'essai sont proposées pour 8€ payables en un seul versement .Ces 8€ seront déduits de la cotisation annuelle.

Prêt de matériel : Le club possède douze paires de bâtons d'initiation à la marche nordique et les prêtera si besoin pendant les premières séances .Ensuite chaque personne devra investir dans l'achat de bâtons de marche nordique.

Avant chaque séance un sms ou un mail est envoyé pour préciser le lieu de rdv.

Ces séances sont encadrées par Elisabeth Thouy ou/et Jean-Claude Marchi.

Matériel demandé :- une paire de bâtons de marche nordique

- De bonnes chaussures de running ou de trail ,ou ,des chaussures spécifiques « marche nordique »
- De l'eau : ce qui implique un petit sac à dos ou une « banane » pour la transporter. (Une poche à eau ou un bidon facilement accessible est recommandé.)
- Des vêtements qui n'occasionnent pas les frottements et choisis en fonction de la météo (donnez la préférence aux tissus respirants qui n'emmagent pas la sueur ni l'eau de pluie, protègent contre le vent et régulent la température du corps).