



## ARPO - PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 4ème quadrimestre 2017

Version du 02-09-2017

Jour	DATE		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	05/09	Marche Nordique					MN	9h00	Réservée aux pratiquants initiés confirmés .Site précisé sur le blog à J-2	André
Ve	08/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Réservée aux pratiquants initiés confirmés .Site précisé sur le blog à J-2 Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André
Ma	12/09	Marche Nordique					MN	9h00	Accueil des nouveaux et initiation Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	15/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance tous niveaux site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	19/09	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	22/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance tous niveaux site précisé sur le blog à J-	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	26/09	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	29/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance tous niveaux site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie,
Ma	03/10	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	06/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance tous niveaux site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie,
Ma	10/10	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	13/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie,

Jour	DATE		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	17/10	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux – Evaluation des acquis et présentation pédagogique suivie d'un apéritif partagé Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	20/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance tous niveaux Evaluation des acquis et présentation pédagogique suivie d'un apéritif partagé» – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	24/10	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	27/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	31/10	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	03/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	07/11	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André
Ve	10/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Bernadette
Ma	14/11	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André
Ve	17/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	21/11	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	24/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	28/11	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	01/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette

Jour	DATE		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	05/12	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	08/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	12/12	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	15/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	19/12	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	22/12	Vacances de Noel								
Ma	26/12	Vacances de Noel								
Ve	29/12	Vacances de Noel								
Ma	02/01	Vacances de Noel								
Ve	05/01	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	09/01	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	12/01	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	16/01	Marche Nordique					MN	9h00	Séance tous niveaux Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	19/01	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette

## A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS - ANIMATRICES/ACCOMPAGNATRICES

### Pour l'activité MARCHE NORDIQUE

ANDRE	<b>PACCOUD</b>	<b>04.90.34.09.19</b>	<b>06.11.99.55.98</b>	<b>André P</b> <a href="mailto:andre.paccoud@laposte.net">andre.paccoud@laposte.net</a>
BERNADETTE	<b>MIALET</b>		<b>06.38.88.08.55</b>	<b>Bernadette</b> <a href="mailto:mbernadette@free.fr">mbernadette@free.fr</a>
PATRICK & MARIE	<b>VENTRIBOUT</b>	<b>04.90.36.12.21</b>	<b>06.48.70.09.25</b>	<b>Patrick et Marie</b> <a href="mailto:patrick.ventribout@sfr.fr">patrick.ventribout@sfr.fr</a>

#### 1. Préambule

Il est rappelé que les séances collectives de marche nordique représentent une pratique sportive dirigée type « fitness outdoor », avec un protocole technique (phases d'échauffement, exercice pédagogique, renforcement musculaire et étirement).

Les pratiquants doivent avoir un équipement adapté (notamment la bouteille d'eau à portée de main) et suivre les consignes prescrites par l'animateur pour ne pas désorganiser la séance.

Observation puis validation sur le geste et la posture avant d'emmener sur tout terrain.

#### 2. Accueil, initiation et animation des séances :

Les nouveaux pratiquants sont acceptés à l'essai pour une période probatoire :

L'accueil et l'initiation des nouveaux auront lieu les mardi et vendredi à partir de mardi 12 septembre jusqu'à mi-octobre.

Ces séances se dérouleront sur un terrain propices à l'initiation (stade ou terrain plutôt plat facile et découvert)

Courant octobre, une séance d'évaluation sera organisée afin d'orienter les pratiquants sur le groupe de niveaux correspondant à leurs acquis constatés, avec une éventuelle réorientation sur la randonnée simple pour ceux qui n'ont pas progressé suffisamment dans la technique, la posture et l'attitude, pour suivre le groupe sur tous terrains et dénivelés (notamment dans les bois ou le risque de se perdre est bien réel).