



# Programme des Marches Nordiques

Niveau 3 chaussures



Prévoir 2 bâtons



## Octobre 2018

Jours	Animateurs	Heure	Lieux	Infos
Lun 1	Patrick Jamin	14h00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 2	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Ven 5	Michel Andriès	9h30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
Sam 6	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Dim 7	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 8	Gérard Bertout	14h00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 9	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN allure modérée
Ven 12	Patrick Jamin	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Michel Andriès			Initiation/Accompagnement
Sam 13	Organisateur J A R Annie Claude Deleforterie	19:00	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN NOCTURNE Allure moyenne
Lun 15	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 16	Jacques Voet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN allure modérée
Ven 19	Michel Andriès	9h30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Didier Boudry			MN allure modérée
Sam 20	Patrick Jamin	09:30	Parking derrière église St Germain, Mouvaux	MN allure moyenne
Lun 22	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 23	Michel Andriès	09:30	Parc Saint Jean, Pkg du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Ven 26	Didier Boudry	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Christine Trachet			
Sam 27	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Dim 28	Christine Trachet	09:30	Cimetière de Flers, avenue du Lt Colpin, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Lun 29	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 30	Jacques Voet	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			MN allure modérée

## Novembre 2018

Ven 2	Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			Initiation/Accompagnement
Sam 3	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parc Saint Jean, Prk du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Dim 4	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 5	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 6	Jacques Voet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 9	Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Sam 10	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 12	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 13	Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 16	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Sam 17	Christine Trachet	09:30	Cimetière de Flers, avenue du Lt Colpin, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Dim 18	Patrick Jamin	09:00	Plaine de jeux, rue Marie Curie, Wasquehal RDV 08:30.	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			
Lun 19	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 20	Jacques Voet	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			MN modérée
Ven 23	Didier Boudry	09:30	Parc Saint Jean, Pkg du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Sam 24	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Dim 25	<b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE NOTRE ASSOCIATION</b>			
Lun 26	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 27	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 30	Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne

## Décembre 2018

Date	Animateurs	Heure	Lieu	Infos
Sam 1	Patrick Jamin	09:30	Parking central, Parc Barbieux, Roubaix	MN allure moyenne
Lun 3	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 4	Jacques Voet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 7	Michel Andriès	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN initiation/accompagnement
Sam 8	Ville illuminée à Reims			
Lun 10	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 11	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 14	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Dim 16	Didier Boudry	09:30	Parking de la base de loisirs de Willems	MN allure moyenne
Lun 17	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 18	Michel Andriès	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 21	Christine Trachet	09:30	Parc Saint Jean, Parking du Musée d'Art Moderne (Le LAM) Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Sam 22	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Dim 23	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 24	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Ven 28	Didier Boudry	09:30	Parking de la base de loisirs de Willems	MN allure moyenne
	Michel Andriès			MN modérée
Dim 30	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne

**En préalable à la pratique de la MN, il faut être capable de marcher environ 8 kilomètres à bonne allure.**

### Organisation des séances, avec annonce avant chaque départ.

- S'il y a plusieurs animateurs, il pourra être proposé plusieurs groupes à allures différentes.
- S'il n'y a qu'un animateur, l'allure moyenne sera privilégiée.
- Un accompagnement à la pratique sera proposée au cours de certaines séances

### Chaque séance est découpée de la même façon

- Echauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1h00 - 1h30)
- Etirements et récupération (10 à 15 minutes)

Allures:	
MN allure <b>modérée</b>	+ ou - 5,5 km/h
MN allure <b>moyenne</b>	de 5,6 à 5,9 Km/h
MN allure <b>rapide</b>	de 6 à 7 Km/h

WM ne garantit pas l'accompagnement spécifique des nouveaux venus,  
ni les prêts de bâtons en dehors des séances d'initiation

### Achat de bâtons recommandé auprès de nos partenaires conseil :

**HORIZONS NATURE**, 208 rue Jean Jaurès, 59491 Villeneuve d'Ascq. Tel : 03 20 82 55 40

**SPORTS LOISIRS EQUIPEMENTS**, 36 Avenue Robert Schuman, 59370 Mons en Baroeul, Tél : 03 59 89 41 67

Hauteur des bâtons selon votre taille					
147 - 154 cm	155 - 161cm	162 - 168 cm	169 - 176 cm	177 - 183 cm	184 - 195 cm
100 cm	105 cm	110 cm	115 cm	120 cm	125 cm