



Programme des Marches Nordiques

Niveau 3 chaussures



Prévoir 2 bâtons



Janvier 2019

Jours	Animateurs(s)	Heure	Lieux	Infos
Ven 04	Patrick Jamin	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Jacques Voet			MN modérée
Sam 05	Didier Boudry	09:30	Parking de la Base de loisirs de Willems	MN allure moyenne
Dim 06	Annie Claude Deleforterie	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 07	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 08	Jacques Voet	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Ven 11	Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Sam 12	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Dim 13	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 14	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 15	Christine Trachet	09:30	Halle Canteleu rue Carpeaux Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 18	Didier Boudry	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			Initiation/Accompagnement
Sam 19	Patrick Jamin	09:30	Parking central Parc Barbieux, Roubaix	MN allure moyenne
Dim 20	Annie Claude Deleforterie	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Lun 21	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 22	Jacques Voet	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 25	Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			Initiation/Accompagnement
Sam 26	Annie Claude Deleforterie	09:30	Pkg Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Lun 28	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 29	Christine Trachet	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée

Février 2019

Ven 01	Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Sam 02	Didier Boudry	09:30	Parking Base de loisirs de Willems	MN allure moyenne
Lun 04	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 05	Jacques Voet	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Michel Andriès			MN modérée
Ven 08	Christine Trachet	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Sam 09	Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
Dim 10	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Mar 12	Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 15	Christine Trachet	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			Initiation/Accompagnement
Dim 17	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Lun 18	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 19	Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Ven 22	Didier Boudry	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée
Sam 23	Christine Trachet	09:30	Cimetière de Flers Av du Lt Colpin Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Lun 25	Gérard Bertout	14:00	Maison folie avenue pasteur Lambersart	MN allure moyenne
Mar 26	Jacques Voet	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne
	Claude Pannecoucke			MN modérée

Mars 2019

Ven 01	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne Initiation/Accompagnement
Sam 02	Christine Trachet	09:30	Halle Canteleu rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne
Dim 03	Annie Claude Deleforterie	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 04	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 05	Jacques Voet Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne Initiation/Accompagnement
Ven 08	Didier Boudry Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne MN modérée
Sam 09	Annie Claude Deleforterie	09:30	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	MN allure moyenne
Lun 11	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 12	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne MN modérée
Ven 15	Patrick Jamin Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne MN modérée
Sam 16	Didier Boudry	09:30	Parking de la base de loisirs de Willems	MN allure moyenne
Lun 18	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 19	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne MN modérée
Ven 22	Patrick Jamin Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN allure moyenne MN modérée
Sam 23	Annie Claude Deleforterie Organisateur J A R	15:00	Parking Parc du Bois Leurent, Avenue de Flandre, Roncq	
Dim 24	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN allure moyenne
Lun 25	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN allure moyenne
Mar 26	Jacques Voet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure moyenne MN modérée
Ven 29	Michel Andriès Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN allure moyenne MN modérée
Sam 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 modérée	+ ou - 5,5 km/h
MN allure moyenne	de 5,6 à 5,9 Km/h
MN allure rapide	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