



Une Marche Nordique peut être supprimée,
déplacée ou modifiée, pensez à consulter
les programmes diffusés sur le site.



Prévoir 2 bâtons
Niveau 3 chaussures



MARS 2020

mis à jour : 14 MARS 2020

Jour	N°	Animateur(s)	Heure	Lieu	Allure
Lun	2	Gérard Bertout Patrick Duthoit	14:00	Maison folie, Avenue Pasteur, Lambersart	MN allure modérée
Mar	3	Jacques Voet Christine Trachet	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue
Mer	4	Annie Claude Deleforterie	19:00	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure soutenue
Ven	6	Christine Trachet Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue - RDV *
Dim	8	Annie Claude Deleforterie	9:30	Parking du bois Leurent, Avenue de Flandre, Ronchin	MN allure soutenue
Lun	9	Patrick Duthoit	14:00	Maison folie, Avenue Pasteur, Lambersart	MN allure modérée
Mar	10	Jacques Voet Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée Initiation 2 sur RDV *
Ven	13	Patrick Jamin Claude Pannecoucke	9:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest-sur Marquie	MN allure modérée MN allure soutenue
Sam	14	Didier Boudry	9:30	Parking derrière église St Germain, Bruvieux	MN allure modérée
Dim	15	Florence Deprat	9:30	Parking central du parc de la Chapelle, Doubaix	MN allure modérée
Lun	16	Gérard Bertout Patrick Duthoit	14:00	Maison folie, Avenue Pasteur, Lambersart	MN allure modérée
Mar	17	Marie-Line Fortin Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue
Mer	18	Annie Claude Deleforterie	19:00	Annulée par l'animateur le 14 Mars 2020 MN Nocturne soutenue	
Ven	20	Michel Andries Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue
Sam	21	Annie Claude Deleforterie Organisateur J-A-R	19:00	Annulée le 13 Mars 2020 par l'organisateur J-A-R en raison du coronavirus MN allure soutenue	
Dim	22	Didier Boudry	9:30	Église de Sainghin en Mélantois	MN allure modérée
Lun	23	Gérard Bertout Patrick Duthoit	14:00	Maison folie, Avenue Pasteur, Lambersart	MN allure modérée
Mar	24	Jacques Voet Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue
Ven	27	Patrick Jamin Claude Pannecoucke	9:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest-sur Marquie	MN allure modérée MN allure soutenue
Sam	28	Didier Boudry	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée
Dim	29	Annie Claude Deleforterie	9:30	Annulée par l'animateur le 14 Mars 2020 MN allure soutenue	
Lun	30	Gérard Bertout Patrick Duthoit	14:00	Maison folie, Avenue Pasteur, Lambersart	MN allure modérée
Mar	1	Christine Trachet Claude Pannecoucke	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN allure modérée MN allure soutenue

* Pour les initiations avec RDV par tel : 07 66 18 70 46 ou par mail à cpannecoucke@orange.fr

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.
- En préalable à la pratique de la Marche Nordique, il faut être capable de marcher environ 8 km à bonne allure.

Chaque séance est découpée de la même façon

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

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

Bien être
Forme
Santé



Allures :

MN initiation	
MN allure modérée	de 5,5 à 5,8 km/h
MN allure soutenue	= ou > 5,9 km/h



Hauteur des bâtons selon votre taille

147 - 154 cm	155 - 161 cm	162 - 168 cm	169 - 176 cm	177 - 183 cm	184 - 195 cm
100 cm	105 cm	110 cm	115 cm	120 cm	125 cm

Achat de Bâtons recommandé auprès de notre partenaire conseil :

HORIZONS NATURE, 208 rue Jean Jaurès, 59491 VILLENEUVE D'ASCQ

Tel : 03 20 82 55 40