



Programme des Marches Nordiques

Niveau 3 chaussures



Prévoir 2 bâtons



Janvier 2018

Ven 5	Patrick Jamin Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	Marche normale Initiation/accompagnement
Sam 6	Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	Marche normale
Dim 7	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	Marche normale
Lun 8	Patrick Jamin	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	Marche normale
Mar 9	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	Marche normale Marche modérée
Ven 12	Patrick Jamin Michel Andriès	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	Marche normale Marche modérée
Dim 14	Patrick Jamin	09:30	Parking central Parc Barbieux Roubaix	Marche normale
Lun 15	Patrick Jamin	14:00	Maison folie, avenue Pasteur Lambersart	Marche normale
Mar 16	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Parking Base de loisirs de Willems	Marche normale Initiation/accompagnement
Ven 19	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve. d'Ascq	Marche normale Marche modérée
Sam 20	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	Marche normale
Dim 21	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve. d'Ascq	Marche normale
Lun 22	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	Marche normale
Mar 23	Jacques Voet Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	Marche normale Marche modérée
Ven 26	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	Marche normale Initiation/accompagnement
Sam 27	Patrick Jamin	09:30	Parking derrière église St Germain, Mouvaux	Marche normale
Dim 28	Didier Boudry	09:30	Parking Base de loisirs de Willems	Marche normale
Lun 29	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	Marche normale
Mar 30	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	Marche normale Marche modérée

Février 2018

Ven 2	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale Initiation/accompagnement
Sam 3	Didier Boudry Patrick Jamin	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN Marche normale
Lun 5	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 6	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN Marche normale MN Marche modérée
Ven 9	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou Forest sur Marque	MN Marche normale MN Marche modérée
Sam 10	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale
Dim 11	Didier Boudry Claude Pannecoucke	09:30	Eglise de Sainghin en Melantois	MN Marche normale Initiation/accompagnement
Lun 12	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 13	Jacques Voet	9:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale
Ven 16	Christine Trachet Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale Initiation/accompagnement
Sam 17	Didier Boudry	09:30	Parking Base de loisirs de Willems	MN Marche normale
Dim 18	Annie-Claude Deleforterie Michel Andriès	09:30	Roncq, Parking parc du Bois Leurent, rue de Lille	MN Marche normale MN Marche modérée
Lun 19	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 20	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Ven 23	Jacques Voet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Sam 24	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Roncq, Parking parc du Bois Leurent, rue de Lille	MN Marche normale
Dim 25	Didier Boudry	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN Marche normale
Lun 26	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur Lambersart	MN Marche normale
Mar 27	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale Initiation/accompagnement

Mars 2018

Ven 2	Annie-Claude Deleforterie Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Sam 3	Patrick Jamin	09:30	Parking derrière église St Germain, Mouvaux	MN Marche normale
Lun 5	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 6	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN Marche normale Initiation/accompagnement
Ven 9	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Sam 10	Didier Boudry	09:30	Eglise de Sainghin en Mélantois	MN Marche normale
Dim 11	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Roncq, parking parc du Bois Leurent, rue de Lille	MN Marche normale
Lun 12	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 13	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Ven 16	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Stade Léon Masquelier, rue de Moscou, Forest sur Marque	MN Marche normale Initiation/accompagnement
Sam 17	Didier Boudry Patrick Jamin	09:30	Parking Base de loisirs de Willems	MN Marche normale
Lun 19	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 20	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Ven 23	Michel Andriès Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Sam 24	Didier Boudry	09:30	Parking derrière église St Germain, Mouvaux	MN Marche normale
Dim 25	Annie-Claude Deleforterie	09:30	Roncq, Parking parc du Bois Leurent, rue de Lille	MN Marche normale
Lun 26	Gérard Bertout	14:00	Maison folie, avenue Pasteur, Lambersart	MN Marche normale
Mar 27	Christine Trachet Claude Pannecoucke	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale MN Marche modérée
Ven 30	Patrick Jamin Michel Andriès	09:30	Halle Canteleu, rue Carpeaux, Villeneuve d'Ascq	MN Marche normale Initiation/accompagnement

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 MN, il faut être capable de marcher environ 8 kilomètres à bonne allure.

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)

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

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

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