

SPOT DE PLEIN AIR DEPARTEMENTAL DE BONNAC LA COTE

Marche nordique

Agrément UFOLEP (le premier à être inauguré
nationalement) - Ouvert à tous.



*Bonnac Rando pratique chaque samedi après-midi
à partir de 13 H 45 sur place*

- Définition d'un spot de marche nordique -

Un site pour favoriser la pratique, un emplacement privilégié pour accueillir les pratiquants dans un cadre de grande qualité environnementale.

Planche de présentation générale (au recto) :

Ce panneau présente les circuits balisés de difficultés diverses au nombre de 4 et de distances cumulables.

Circuit 1 :		- 3,5 km - dénivelé 30 m
Circuit 2 :		- 5,5 km - dénivelé 35 m
Circuit 3 :		- 3,5 km - dénivelé 100 m
Circuit 4 :		- 6,5 km - dénivelé 120 m

PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE DE BONNAC LA CÔTE

Les Parcours :

- Circuit bleu :** 3,5 km - dénivelé 30 m
- Circuit vert :** 5,5 km - dénivelé 35 m
- Circuit rouge :** 3,5 km - dénivelé 100 m
- Circuit noir :** 6,5 km - dénivelé 120 m

Qu'est-ce qu'un spot de marche nordique ?

Ce sont plusieurs parcours balisés pour des marcheurs avec bâtons dont les bénévoles ont en commun le même lieu de départ et d'arrivée. 3 parcours d'orientation composent l'organisation de votre séance sur un parcours :

- Début de séance : Entassement (au verso de ce panneau)
- Milieu de séance : Renforcement musculaire et/ou jeu de mobilité (en cours de parcours)
- Fin de séance : Étirements (au verso de ce panneau)

La Marche Nordique :

La marche nordique est née en Finlande dans les années 1970 comme technique d'entraînement adaptée à la marche par le biais de bâtons d'appoint. Elle combine la marche traditionnelle avec des mouvements de bras et de jambes qui permettent de solliciter les muscles du haut du corps.

C'est une technique de marche très saine. La séance est structurée en 3 moments : celui de détente des bras pendant le moment où l'on apprend à marcher avec les bâtons.

La marche nordique se caractérise par :

- une mobilité accrue de la cheville et de la hanche
- une stabilité plus élevée et moins équilibrée que la marche traditionnelle
- le usage de bâtons d'appoint.

Les bienfaits :

- Améliore l'équilibre et permet d'économiser les dépenses en énergie physique
- Diminue les contraintes sur certaines articulations grâce aux bâtons
- Tonifie le corps, en mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive,
- Améliore et développe la colonne vertébrale
- Favorise les échanges cardio-respiratoires
- Favorise la coordination, la synchronisation et la mémorisation avant d'apprendre à gérer par la séance
- Libère des tensions musculaires des épaules et de la nuque et renforce le fond du corps
- Aide à l'entraînement en augmentant le dépense énergétique jusqu'à 40% de plus que la marche traditionnelle.

Les techniques :

- Marcher à petits pas et à vitesse normale
- Choisir des chaussures adaptées : une semelle souple et amortissante
- Apprendre à marcher en utilisant les bâtons et commencer à appuyer sur les genoux plutôt qu'à marcher
- Tenir le bâton sur le poignet et pousser sur le bâton. Ce dernier doit marcher sur le sol et pousser sur le sol
- Tenir le bâton sur le poignet et pousser sur le bâton. Ce dernier doit marcher sur le sol et pousser sur le sol
- Tenir le bâton sur le poignet et pousser sur le bâton. Ce dernier doit marcher sur le sol et pousser sur le sol

Conseils Pratiques :

Vous partez avec un parcours en nature, certaines précautions sont donc à prendre :

- 1 Choisir un parcours adapté à son niveau
- 2 Avoir des chaussures adaptées - privilégier les chaussures souples avec une semelle épaisse et antidérapante type trail, mais ne courir à pied
- 3 Adapter sa tenue vestimentaire selon la météo
- 4 S'hydrater régulièrement
- 5 Privilégier sa peau du soleil
- 6 S'assurer de pouvoir appeler les secours en cas d'urgence (téléphone portable)
- 7 Bien choisir sa balle de bâton : votre balle X 0,05

Renseignements locaux :

Avant qui partez ?

Bonnac Rando
Mairie de Bonnac la Côte
11 rue de la République
87171 Bonnac la Côte

Comité départemental UFOLEP

22 rue LUTHERMONT-MERLE
87000 LIMOGES
Tél. 05.45.02.22.22
www.ufolep.fr

Numéros d'urgence :

- 112 : Urgences
- 10 : Gendarmerie
- 17 : Département
- 18 : Pompiers

PARTENAIRES LOCAUX

PARTENAIRES NATIONAUX

Fédération sportive de l'Ufolep de l'Indre et du Cher

Planche d'échauffement et d'étirement (au verso)

Ce même panneau présente des mouvements d'étirements pour finir l'activité en fin de parcours par un retour au calme, et minimiser les conséquences néfastes de l'activité (blessures, courbatures). Les mouvements sont expliqués et mis en image pour permettre d'être réalisés correctement.

Planches d'exercices (sur les parcours)

Ces panneaux, au nombre de 4, permettent aux pratiquants de réaliser des exercices de renforcement musculaire, de coordination et d'équilibre, seuls ou en groupe.

Ils permettent de faire une pause au niveau de la marche, et de compléter l'activité par des situations simples, adaptées et ludiques.



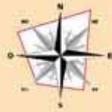


PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE DE BONNAC LA CÔTE

Les Parcours :



- Circuit bleu:** 12,5 km - Niveau de difficulté: Facile - Temps: 2h
- Circuit vert:** 12,5 km - Niveau de difficulté: Facile - Temps: 2h
- Circuit rouge:** 12,5 km - Niveau de difficulté: Moyen - Temps: 2h
- Circuit noir:** 12,5 km - Niveau de difficulté: Moyen - Temps: 2h



Qu'est-ce qu'un spot de marche nordique ?

Ce sont plusieurs parcours balisés pour des marcheurs avec bâtons dont les bâtonnets ont en commun le même lieu de départ et d'arrivée.
3 parcours : 3 itinéraires composent l'organisation de votre séance sur un parcours :
- Circuit de séance : l'entraînement (au verso de ce panneau)
- Lieu de séance : l'habitat municipal (au verso de ce panneau)
- Fin de séance : l'habitat (au verso de ce panneau)

La Marche Nordique :

La marche nordique est née en Finlande dans les années 1930 comme technique d'entraînement militaire. Elle consiste à marcher en utilisant des bâtons pour pousser le corps vers l'avant et stabiliser l'équilibre.

C'est une manière de faire du sport qui est à la fois amusante et efficace. Elle permet de découvrir le paysage tout en bénéficiant des bienfaits de la marche nordique. Elle est accessible à tous et peut être pratiquée par les personnes âgées.

- Les bienfaits :**
- Améliore l'équilibre corporel et permet d'économiser sa respiration pendant l'exercice.
 - Développe les capacités de résistance cardiovasculaire grâce aux coups de bâton.
 - Tonifie le corps, en sollicitant toutes les parties du corps de manière douce et progressive.
 - Diminution du risque de blessures.
 - Permet de travailler le renforcement de la musculature sans épuiser le gène par le cardio.
 - Lutte contre l'ostéoporose en augmentant la densité osseuse (jusqu'à 40% de plus par rapport à la marche traditionnelle).

Les précautions :

- Marche à un rythme soutenu et contrôlé (environ 100 pas par minute).
- Contrôler l'équilibre, mais garder le pied droit vers l'avant et éviter de marcher sur le talon.
- Assurer le mouvement de rotation des bras et du corps.
- Éviter de marcher sur le trottoir ou sur le bitume. Ce dernier doit être en parfait état de maintenance.
- Éviter de marcher sur des surfaces humides ou glissantes.
- Porter des chaussures adaptées à une marche de type « marche nordique ».
- Aller aux toilettes avant de commencer la séance.



Conseils Pratiques :

Voici quelques conseils pour vos séances en nature, certaines précautions sont donc à prendre :

- 1 - Choisir un parcours adapté à son niveau.
- 2 - Avoir des chaussures adaptées : privilégier les chaussures souples avec une semelle épaisse et antidérapante type trail, trail ou course à pied.
- 3 - Adapter sa tenue vestimentaire selon la météo.
- 4 - S'hydrater régulièrement.
- 5 - Privilégier un panier à dos.
- 6 - S'assurer de pouvoir appeler les secours en cas d'urgence (téléphone portable).
- 7 - Bien choisir sa paire de bâtons : votre taille X 0,05.

Renseignements locaux :

Autres spots pratiques ?
Bonnac Rando
Mairie de Bonnac la Côte
37100 Bonnac la Côte

Comité départemental UFOLEP
112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000

Numéros d'urgence :

- 112 : Urgences
- 15 : Secours
- 17 : Gendarmerie
- 18 : Pompiers



PARTENAIRES LOCAUX :



PARTENAIRES NATIONAUX :



