

SPOT DE PLEIN AIR DEPARTEMENTAL DE BONNAC LA COTE

Marche nordique

Agrément UFOLEP (au nombre de 3 nationalement)
Le premier à être inauguré - Ouvert à tous.



*Bonnac Rando pratique chaque samedi après-midi
à partir de 14 H 30 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 :

C'est une technique de marche très active. La marche est découpée en mouvements cadencés de manière à être possible de maintenir un rythme régulier et de varier les pas.

Les bienfaits :

- Activité physique complète qui permet d'améliorer sa condition physique globale
- Développement des capacités de résistance cardiovasculaire et musculaire
- Travail du corps, en mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination
- Possibilité de se plaisir sans effort
- Travail de la coordination, de l'équilibre et de la concentration ainsi qu'il est possible de le faire
- 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 lorsqu'on marche traditionnellement

Les techniques :

- Marcher à petits pas, à un rythme régulier, sans forcer, avec un pas court et souple sans décaler le pied
- Choisir un terrain plat, sans obstacles, sans trous, sans racines, sans pierres, sans trous de terre
- Assurer un mouvement de balance des bras et des jambes et appuyer sur les jambes plutôt que sur les pieds
- 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, le bras est tendu et le bâton est poussé
- Utilisation du mouvement cadencé à une vitesse de 100 pas par minute (environ 100 pas par minute)
- Faire des pas courts, allonger par le bâton, avancer le pied, pousser avec les bâtons

Conseils Pratiques :

Vous partez sur 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 couvrir à pied
- 3 - Adapter sa tenue vestimentaire selon la météo
- 4 - S'hydrater régulièrement
- 5 - Privilégier un sac à dos léger
- 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 LIMOUSIN
Tél. 05.55.22.22.22
www.ufolep.org

Numéros d'urgence :

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

Partenaires locaux : BONNAC RANDO

Partenaires nationaux : GUIDETTI, LM, tout, Fédération sportive de l'Ufolep

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.



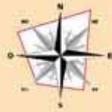


PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE DE BONNAC LA CÔTE

Les Parcours :



- Circuit bleu:** 12,5 km - Niveau de difficulté: Facile - Temps: 2h
- Circuit vert:** 10 km - Niveau de difficulté: Facile - Temps: 1h30
- Circuit rouge:** 11 km - Niveau de difficulté: Moyen - Temps: 1h45
- Circuit noir:** 10 km - Niveau de difficulté: Moyen - Temps: 1h30



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 composant l'organisation de votre séance sur un parcours :
- Circuit de séance : (entraînement (au verso de ce panneau))
- Lieu de séance : (Rassemblement musculaire afin de se réchauffer (en cours de parcours))
- Fin de séance : (Rassemblement (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 son équilibre.

C'est une manière de se tenir en équilibre. Le plaisir est décuplé le mouvement naturel de pousser des bâtons permet de pousser le corps vers l'avant et stabiliser son équilibre.

La marche nordique contribue à votre bien-être physique et mental. Elle permet de brûler des calories, de renforcer les muscles, d'améliorer la circulation sanguine, de réduire le stress et de favoriser la détente.

Les bienfaits :
- Améliore l'équilibre corporel et permet d'économiser sa dépense énergétique.
- Développe les capacités de résistance cardiovasculaire grâce au travail des bâtons.
- Tonifie le corps, en sollicitant toutes les parties du corps de manière équilibrée et progressive.
- Améliore la circulation sanguine.
- Favorise la détente, le bien-être et la concentration sans épuiser le corps par la vitesse.

Les précautions :
- Choisir un terrain plat et sans obstacles pour éviter les blessures.
- Porter des chaussures adaptées, bien ajustées et avec une semelle épaisse.
- Porter des vêtements adaptés à la température ambiante et à la saison.
- Éviter de marcher sur des surfaces glissantes (gel, neige, pluie).
- Éviter de marcher sur des surfaces dures (asphalte, béton) pendant longtemps.

Les équipements :
- Bâtons : choisir des bâtons adaptés à votre taille et à votre poids.
- Chaussures : choisir des chaussures adaptées à votre type de marche.
- Vêtements : choisir des vêtements adaptés à la température ambiante et à la saison.
- Accessoires : choisir des accessoires adaptés à votre type de marche (gants, chapeau, etc.).



Conseils Pratiques :

Voici quelques conseils pour vos 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, trail ou course à pied.
- 3 - Adapter sa tenue vestimentaire selon la météo.
- 4 - S'hydrater régulièrement.
- 5 - Prendre un peu de sucre.
- 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 proches ?
Bonnac Rando
Bonnac la Côte
1170 Bonnac la Côte

Comité départemental UFOLEP
1170 Bonnac la Côte

Numéros d'urgence :

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

