

SPOT DE PLEIN AIR DEPARTEMENTAL DE BONNAC LA CÔTE

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

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
SPOT DE PLEIN AIR
www.ufolep.org

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 consiste à utiliser les bâtons pour améliorer l'équilibre et la stabilité lors de la marche. Elle est idéale pour les personnes souffrant de problèmes de mobilité ou de posture.

Les bienfaits :

- Améliore l'équilibre et la posture.
- Diminue les douleurs aux articulations.
- Tonifie le corps, en mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive.
- Améliore la circulation sanguine.
- Favorise la coordination, le synchronisme et la concentration.
- Aide à l'entraînement en augmentant le dépense énergétique jusqu'à 40% de plus que la marche traditionnelle.

Les techniques :

- Marcher à petits pas, à vitesse normale.
- Choisir des chaussures adaptées.
- Appuyer sur le pied avant de pousser le bâton.
- Appuyer sur le pied avant de pousser le bâton.
- Appuyer sur le pied avant de pousser le bâton.
- Appuyer sur le pied avant de pousser le bâton.

Conseils Pratiques :

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 peu de 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 :

Numéros d'urgence :

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

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.



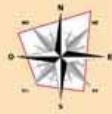


PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE DE BONNAC LA CÔTE

Les Parcours :



- Circuit bleu:** 12,5 km
Niveau de difficulté: Facile
Durée: 2h
- Circuit vert:** 10,5 km
Niveau de difficulté: Facile
Durée: 1h45
- Circuit rouge:** 11,5 km
Niveau de difficulté: Moyen
Durée: 2h
- Circuit noir:** 13 km
Niveau de difficulté: Moyen
Durée: 2h30



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 le pas.

C'est une manière de faire du sport saine. Le plaisir est décuplé le mouvement naturel de la marche est enrichi par le mouvement des bras et des jambes. C'est un sport qui permet de travailler tout le corps.

La marche nordique contribue à améliorer l'équilibre, la posture, la coordination, la respiration, le rythme cardiaque et la circulation sanguine.

Les bienfaits :
- Améliore l'équilibre corporel et permet d'éviter les chutes.
- Diminue les douleurs articulaires.
- Tonifie le corps, en mobilisant toutes les parties du corps.
- Améliore la circulation sanguine.
- Favorise la digestion, le sommeil et la concentration.

Les précautions :
- Éviter de marcher sur des surfaces glissantes.
- Éviter de marcher sur des surfaces trop dures.
- Éviter de marcher sur des surfaces trop humides.
- Éviter de marcher sur des surfaces trop chaudes.

Les équipements :
- Chaussures adaptées à la marche nordique.
- Bâtons de marche nordique.
- Vêtements adaptés à la météo.
- Eau potable.



Conseils Pratiques :

- Voici quelques conseils pour vos séances de marche nordique :
- Choisir un parcours adapté à son niveau.
 - Avoir des chaussures adaptées : privilégier les chaussures souples avec une semelle épaisse et antidérapante type trail, trail ou course à pied.
 - Adopter un tempo ventromoteur selon la météo.
 - Hydrater régulièrement.
 - Prévoir un peu de soleil.
 - S'assurer de pouvoir appeler les secours en cas d'urgence (téléphone portable).
 - Bien choisir sa balise de bâton : votre balise X 0,05.

Renseignements locaux :

Association UFOLEP
Bonnac la Côte
11 rue de la République
33130 Bonnac la Côte
05 57 00 00 00

Numéros d'urgence :

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



PARTENAIRES LOCAUX :



PARTENAIRES NATIONAUX :



