



Vos premières séances

C'est bientôt votre première séance
Prenons de bonnes habitudes et surtout SOYONS ZEN
Vous avez un doute, une question : envoyez moi un message 07 60 45 77 27 ou
ffrando@frc.dujura.fr et on en discute



Choix du type et déroulé de séance : Nordi Tonique ou Ludo Nordique

N'oubliez pas de lire l'article du site qui explique ce qui est proposé →
<https://ffrando-frc.dujura.fr/quel-type-de-marche-avec-batons-nordique-ludique-tonique>



Pour l'instant, pour une part d'entre vous, le choix n'est pas encore clair entre les deux types de marche → c'est l'intensité et la durée qui feront la différence
→ Nordi Tonique : plus long et plus intense, attentes sportives
→ Ludo Nordique : on vise l'entretien ou la remise en forme

Dans tous les cas, l'effort est individuel : il y a de l'émulation, des encouragements mais pas de compétition ; respectez vous, soyez à l'écoute de vos sensations, de votre corps et communiquez : j'adapterai les exercices de même que vous adapterez l'intensité
Vous êtes là pour vous faire PLAISIR

Rendez vous : indiqués sur le site
exemple : au bout de la rue de la source → plan ci-contre

En cas de retard ou d'impossibilité → pas de souci,
il suffit de prévenir au 07 60 45 77 27



Chaussures :

chaussures basses de type trail permettant de libérer la cheville (sauf si fragilité des chevilles)
Attention aux semelles : certains chemins empruntés sont en herbe parfois boueuse ,
il faut donc un peu d'accroche → mieux vaut des chaussures mi hautes de marche avec une semelle qui accroche que des baskets basses de salle à semelles lisses

Vêtements :

Tenue de sport extérieur permettant une grande liberté de mouvement sans être gêné(e)
→ pas de vêtement ample qui empêcherait les bras de balancer d'avant en arrière
→ si risque de pluie, prévoir un vêtement imperméable

Attention : prévoir un vêtement un peu plus chaud pour le début d'échauffement et surtout pour les étirements (on le laissera dans ma voiture)

Matériel :

Prévoir de l'eau et de quoi la porter (petit sac à dos ou ceinture)
→ pas de sacs à dos de plus de 15 litres : celui ci doit être solidaire du corps (sangle de poitrine et ceinture)
Si pas de matériel adapté pour le transport de la gourde, me prévenir et on s'organisera (je ramènerai un petit sac ou une ceinture ou on se répartira les gourdes)
Si vous avez une montre de sport avec un cardio-fréquence mètre, prenez là (sinon pas de souci) → on fait attention à soi et c'est très bien comme cela

A samedi ou dimanche dans la joie, l'effort (bah oui quand même) et surtout la bonne humeur



Contact : Hervé BENOIT-CHIEUX 07 60 45 77 27 ffrando@frc.dujura.fr

← <https://ffrando-frc.dujura.fr>

Section FFRANDO Longe-Côte du Foyer Rural de Champvans (39)
Marcher Joyeux, Marcher Curieux, Marcher Sérieux