

PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE

PRATIQUER « DECOUVERTE »

OBJECTIFS

Acquérir la technique de base du marcheur nordique.

ANIMATION

Formateurs FFRandonnée Centre-Val de Loire.

CONTENU DE LA FORMATION

Présentation de la marche nordique à la FFRandonnée, équipement du marcheur nordique et technique de base.

MATÉRIEL INDIVIDUEL NÉCESSAIRE

Papier, crayon à papier, gomme.

Petit sac à dos, chaussures de marche, vêtement de pluie.

Repas tiré du sac, gobelet.

** Limité à 20 personnes par session et 2 stagiaires par clubs*