



3 allures de marche sont proposées dans les 7 sections du Racing Club Nantais. Elles sont encadrées par des éducateurs professionnels ou animateurs diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme.



# LA MARCHÉ NORDIQUE

La Marche Nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

## ALLURE LOISIR

*Description* : Marche Nordique avec recherche et apprentissage puis perfectionnement du geste technique lors de séances variées.

*Objectif* : Pratiquer une activité physique de plein air afin de maintenir et améliorer sa forme physique.

*Public* : Débutants, initiés et confirmés

<b>LUNDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>VENDREDI</b>
Clisson : 18h45 - 20h15 Loire Divatte : 18h30 - 20h	Clisson : 9h30 - 11h Vertou : 18h30 - 20h	Clisson : 18h45 - 20h15
<b>MARDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>SAMEDI</b>
Vallet : 18h45 - 20h15 St Luce : 14h30 - 16h Vertou : 9h30 - 11h	Nantes : 18h30 - 20h Thouaré ou Loire Divatte : 14h15 - 15h45 Thouaré et St Luce : 18h45 - 20h15	Vallet, Vertou, Clisson, Loire Divatte : 9h30 - 11h

## ALLURE DOUCE

*Description* : Le créneau est adapté, encadré par un professionnel formé en athlé santé qui porte une attention particulière à tous les participants.

*Objectif* : Reprendre une activité physique adaptée avec des exercices qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires.

*Public* : Ce créneau s'adresse à des personnes souhaitant reprendre une activité, souffrant d'une pathologie, suivant un traitement ou étant en surpoids.

<b>LUNDI</b>	<b>JEUDI</b>
Saint-Julien : 14h15 - 15h45	Nantes/St Sébastien : 10h - 11h30

### MARDI

Vertou/Saint Sébastien/St Luce/Basse Goulaine : 9h30 - 11h

## ALLURE COMPÉTITION

*Description* : Rythme rapide (>7km/h) avec des séances techniques dites «fractionnées».

*Objectif* : Pratiquer une activité sportive afin d'améliorer son endurance et ses capacités cardiovasculaires et participer aux épreuves chronométrées de marche nordique type Marche Nordique Tour.

*Public* : Sportifs initiés et confirmés désirant pratiquer la marche nordique en compétition.

### JEUDI

Thouaré/Mauves : 18h45 - 20h15

## CONDITION PHYSIQUE

*Description* : Séance de remise en forme pour marcheurs et coureurs : Renforcement, gainage, étirements.

### MERCREDI

Thouaré sur Loire : 19h15 - 20h15

Les atouts RCN !

- \* Avec une adhésion, vous pouvez marcher dans plusieurs sections, plusieurs fois par semaine
- \* Des marches mensuelles organisées toute l'année
- \* Un calendrier avec des alternances de lieux