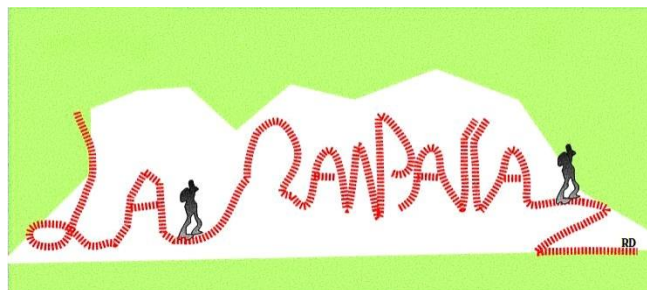


La Randallaz  
Mairie, 13 route de Choisy  
74330 La-Balme-de-Sillingy  
randallaz74@gmail.com  
[www.randallaz74.fr](http://www.randallaz74.fr)



## LA MARCHE NORDIQUE

Afin de préparer la saison 2020/2021 les inscriptions sont ouvertes pour la Marche Nordique.

Cette saison, il n'y aura qu'un groupe de 12 personnes (maximum) pour l'initiation de la M.N. qui sera assuré par un animateur diplômé par la F.F.Randonnée.

Les nouveaux peuvent effectuer 3 séances de découverte avant l'inscription à l'association.  
Les Initiés à la Marche Nordique seront encadrés par des accompagnants bénévoles de l'association.

L'activité démarre le 5/11/2020 si la météo est favorable...

**Inscription pour les anciens adhérents** : Merci de vous inscrire par mail et d'apporter les chèques d'adhésion à l'Association (10 €) et d'inscription à l'activité (15 €) lors de la première sortie.

Pour les débutants voici des informations pour votre équipement :

**La taille des Bâtons** (spécifique à l'activité - avec gantelets)

Il y a plusieurs façons d'ajuster les bâtons à votre taille pour pratiquer de la marche nordique:  
1. Prenez votre taille en cm et multipliez-la par 0,7, vous obtiendrez ainsi la taille de vos bâtons.  
2. Référez vous au tableau ci-dessous

TAILLE PERSONNE	TAILLE DES BATONS
- d'1m55	1m05
1m55 à 1m62	1m10
1m62 à 1m70	1m15
1m70 à 1m77	1m20
1m77 à 1m85	1m25
1m85 et +	1m30

- Si vous hésitez entre deux tailles de bâtons, optez pour des bâtons plus courts pour une marche tranquille ou une taille supérieure pour une allure plus soutenue.
- Pour savoir si ces derniers vous conviennent : debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant bras à l'horizontal).

Afin de pratiquer la marche nordique dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de choisir:

- Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement
- Une tenue à la fois chaude absorbant la transpiration et légère (pantalon léger, polo et coupe-vent)
- Un sac à dos de taille moyenne permettant de transporter une bouteille d'eau.



Lors de la pratique de la marche nordique, vous pouvez utiliser des chaussures de raid (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples non montantes.  
Sur terrain sec, il est également possible d'utiliser des chaussures de running.