



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel  
Mairie de Montbonnot  
38330 Montbonnot



**FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS**  
**« Marche en plein air - Adultes (à partir de 16 ans) »**

<b>Lieu</b> : Bois Français	<b>Date</b> : vendredi 9h30-11h
-----------------------------	---------------------------------

<b>Code cours</b> : 255	<b>Responsable activité</b> : Annie ROULET : a.roulet@orange.fr
-------------------------	---

<b>Type d'activité</b> : activité de plein air, endurance	<b>Durée</b> : 1h30
<b>Intitulé du Cours</b> : marche nordique	

<b>ANIMATRICE</b>  Diane DESCHAMPS Licence STAPS Marche active	<b>Lieu</b> : Bois Français
--	-----------------------------

<b>Descriptif du cours</b> <b>La cible</b> : bons marcheurs, à partir de 16 ans (attention aux épaules et chevilles fragiles) <b>Les besoins du public</b> : Découvrir une marche plus dynamique grâce à l'utilisation des bâtons, favorisant le travail musculaire global (haut et bas du corps), une meilleure posture lors de la marche et un gain de force. Sur terrains variés (pentes, vallonnés accidentés...) <b>Déroulement du cours</b> : 2h d'activité combinant marche nordique majoritairement (technique proche de celle du skating) et renforcement musculaire, et/ou travail d'adresse et d'équilibre (sauts, enjambements).
---

<i>Une trentaine de séances encadrées. Pendant les vacances scolaires, séances en autonomie uniquement.</i>
---

<b>Tenue vestimentaire</b> : tenue de sport, chaussures basses souples de trail ou running avec une semelle accrochante, Bâtons de marche nordique ( <i>une commande groupée sera proposée à la rentrée</i> ), coupe-vent en cas de pluie.
--