



5^{ème} édition de la MARCHÉ NORDIQUE EMBRUNAISE 30 Septembre et 1^{er} Octobre 2017

<https://gymnatureforme.fr>

Contact : contact@gmail.com

Site : <https://gymnatureforme.fr>

Portable : 06 63 19 86 52

L'association GYM NATURE FORME, d'Embrun, organise les 30 Septembre et 1er Octobre 2017, la 5^{ème} édition de sa grande manifestation annuelle de Marche Nordique.

Cette 5^{ème} édition permet d'ancrer la Marche Nordique comme le SPORT-SANTE par excellence. Avec l'appui et le soutien de notre fédération la FFEPGV, une conférence « La Santé par le Sport » ouverte à tous sera animée le samedi à partir de 18h. Auront lieu également le samedi après-midi des ateliers orientés sur la pratique et les bienfaits de la Marche Nordique avec des mini parcours encadrés par des animatrices diplômées mettant en exergue le lien entre "santé et bien-être" et la Marche Nordique.

Déroulement :

Le samedi matin, les adhérents du club habillés aux couleurs de GNF, avec leurs bâtons de marche nordique animeront le marché et la rue piétonne d'Embrun.

Le samedi après-midi, accueil des personnes intéressées pour tester les pratiques de MN et de marche active encadrés par nos 3 animatrices parking Delaroché près du Roc.

Le samedi à partir de 18h aura lieu à la salle de la Manutention, une conférence « La SANTE par le SPORT » co-animée par le CODEP 05 et notre club.

Le dimanche les marcheurs inscrits sur les 5 parcours de niveaux différents pourront s'adonner à la pratique de la Marche Nordique au départ du parking de la Forêt – Mont Guillaume.

Contenu du dimanche:

Préparés par Michel, un adhérent du club et fervent marcheur, les parcours permettront aux participants de profiter des magnifiques paysages des Hautes-Alpes, de leur vue sur le lac de Serre-Ponçon:

- le **parcours jaune** permet d'appréhender les techniques de la Marche Nordique sur un parcours sans dénivellé qui privilégie l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu. La distance, de 6,3 km, a un dénivellé positif de 210 m et un temps de parcours allant de 2h à 3h.

- le **parcours vert** permet d'appréhender les techniques de la Marche Nordique sur un parcours avec peu de dénivellé qui privilégie également l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu. La distance, de 7,20 km, a un dénivellé positif de 370 m et un temps de parcours allant de 2h à 2h50.

- le **parcours bleu** allie technique et sportivité, pour marcheurs un peu aguerris et de bonne condition physique. La distance de 11 km et le dénivellé positif de 640 m se fait dans un temps de parcours d'environ 2h30/3h.

- le **parcours rouge** convient aux marcheurs expérimentés et en bonne condition physique ayant l'habitude de la marche sportive avec dénivellé. La distance, de 13,5 km, et le dénivellé positif de 825 m se fait dans un temps de parcours d'environ 2 à 3h.

- le **parcours noir** pour les sportifs aguerris avec 1400 m de dénivellé et 19,5 km à parcourir. Les plus rapides mettront 2h30.

Ils sont précédés d'un **échauffement en musique** par les animatrices du club, Guylaine, Chantal et Sylvie.

Le ravitaillement le long du parcours évite quelques coups de pompe sur le chemin.

Au fur et à mesure des arrivées, des **séances d'étirement** sont proposées.

Le tirage au sort des numéros de dossard permettra à un participant de recevoir **un baptême de l'air en parapente**, à 3 autres un bon pour une **descente en raft**, un design gratuit de carte de visite par notre animatrice-graphiste, un toilettage chien, et de nombreux autres cadeaux de nos sponsors.

La matinée se terminera par un apéritif jus de fruits bio ou vin blanc bio des Hautes-Alpes.

Le déjeuner sera préparé par les bénévoles conçu avec exclusivement des produits locaux.

Actions de communication :

- Flyer d'appel distribué lors des manifestations dans d'autres régions : 5000 exemplaires
- Affiches magasins et OT autres régions
- Achat d'espaces médias magazine spécialisé Marche Nordique
- Relation presse : articles dans le DL
- passage à la RAM et à D'ICI TV
- Réseaux sociaux Facebook des clubs de Marche Nordique
- Animation de notre site Internet
- Kakémonos sur la nationale