



## 6<sup>ème</sup> édition de la MARCHÉ NORDIQUE EMBRUNAISE 5 et 6 Mai 2018

<https://gymnatureforme.fr>

Contact : [contact@gmail.com](mailto:contact@gmail.com)

Site : <https://gymnatureforme.fr>

Portable : 06 63 19 86 52

L'association GYM NATURE FORME, d'Embrun, organise les 5 et 6 Mai 2018, la 6<sup>ème</sup> édition de sa grande manifestation annuelle de Marche Nordique.

Cette 6<sup>ème</sup> 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 18h30. C'est également dans le cadre du bienfait du sport sur la santé que cette manifestation est inscrite au "Parcours du cœur" en association avec la Fédération Française de Cardiologie. 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 à partir de 14h30**, accueil des personnes intéressées pour tester les pratiques de MN et de marche active encadrés par nos 3 animatrices parvis de l'école Pasteur.

**Le samedi à partir de 18h30** aura lieu à la Manutention, salle Vauban, une conférence « La SANTE par le SPORT » co-animée par le CODEP 05 et notre club.

**Le dimanche les marcheurs inscrits sur les 4 parcours de niveaux différents pourront s'adonner à la pratique de la Marche Nordique au départ du Plan d'eau.**

### Contenu du dimanche:

Préparés par Guylaine, 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 dénivelé qui privilégie l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu. La distance, de 6 km, a un dénivelé positif de 10 m et un temps de parcours d'environ 2h.

- le **parcours vert** permet d'appréhender les techniques de la Marche Nordique sur un parcours avec peu de dénivelé qui privilégie également l'apprentissage et la marche à un rythme peu soutenu. La distance, de 8 km, a un dénivelé positif de 100 m et un temps de parcours d'environ 2h30.

- le **parcours bleu** allie technique et sportivité, pour marcheurs un peu aguerris et de bonne condition physique. La distance de 12,4 km et le dénivelé positif de 500 m se fait dans un temps de parcours d'environ 3h.

- le **parcours rouge** convient aux marcheurs expérimentés et en bonne condition physique ayant l'habitude de la marche sportive avec dénivelé. La distance, de 13,8 km, et le dénivelé positif de 650 m se fait dans un temps de parcours d'environ 3h30.

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.

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