



## La Balade Marche Nordique n°18 de novembre 2020 à février 2021

C.S.M.E randonnée pédestre: [www.randeaubonne.fr](http://www.randeaubonne.fr)







### Novembre 2020

Date	Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Observations
			Heure		
mardi 3 novembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	<p>Pour des raisons logistiques, nous vous demandons de vous inscrire auprès des animateurs, par Courriel, S.M.S ou téléphone 48 h à l'avance. Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :</p> <p>- Odile Noé: 06 22 36 61 38 <a href="mailto:odilenoe@msn.com">odilenoe@msn.com</a> - Michel Dupont: 06 81 34 24 82 <a href="mailto:michel.dupont14@wanadoo.fr">michel.dupont14@wanadoo.fr</a> - Serge Hecquet: 06 89 05 05 65 <a href="mailto:serge.hecquet.23@gmail.com">serge.hecquet.23@gmail.com</a></p> <p>Le point de rendez-vous est fixé sur le parking du marché d'Eaubonne situé coté opposé à l'hotel de ville, entre le marché et le terrain de boules Les participants ne doivent pas stationner sur les voies de circulation du parking mais se regrouper sur les trottoirs</p>
mardi 3 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 5 novembre 2020	Mery sur oise	Serge	8h30	VP2	
samedi 7 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 10 novembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 10 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 12 novembre 2020	Corneilles	Serge	8h30	VP2	
samedi 14 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 17 novembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 17 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
samedi 21 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 24 novembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 24 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 26 novembre 2020	Saint leu	Serge	8h30	VP2	
samedi 28 novembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
<b>Décembre 2020</b>					<p>Les séances durent entre 2 et 3 heures pour une distance de 8 à 12 km</p> <p>Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation avant équipement. Prévoir: - Un sac léger équipé d'une sangle de poitrine ne glissant pas sur les épaules pour y mettre de quoi boire, manger et vous découvrir. - Des chaussures basses et bien cramponnées type Trail, ainsi qu'une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements.</p> <p>Les animateurs se réservent le droit d'annuler les séances en cas de météo défavorable ou de refuser la participation d'une personne mal équipée L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique. Les personnes refusées à une séance seront prioritaires à la séance suivante afin d'assurer une répartition équitable des adhérents sur les séances.</p>
mardi 1 décembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 1 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 3 décembre 2020	Mery sur oise	Serge	8h30	VP2	
samedi 5 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 8 décembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 8 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 10 décembre 2020	L'isle Adam	Serge	8h30	VP3	
samedi 12 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 15 décembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 15 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
samedi 19 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 22 décembre 2020	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 22 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
samedi 26 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 29 décembre 2020	Corneilles	Serge	8h45	VP2	
mardi 29 décembre 2020	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	

Rappel: Co-voiturage colonne transport VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€

### Janvier 2021

Date	Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Observations
			Heure		
samedi 2 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	<p><b>La marche nordique doit être propulsive à l'aide des bâtons</b></p>  <p>Positionner la main fermée, loin devant, bras semi-tendu Amplitude et coordination bras/jambes opposés</p>  <p>Accentuer le mouvement naturel des bras à partir de l'épaule Balancement du bras semi-tendu , coude verrouillé</p>  <p>Planter le baton sous le centre de gravité, avec un angle de 45 à 60 degrés par rapport au sol Au passage de la hanche, main ouverte, pousser sur le gantelet</p>  <p>Effectuer une poussée arrière efficace (propulsion) avec la main arrière dépassant largement la hanche En fin de poussée, le bras tendu est dans le prolongement du baton, parallèle à la jambe opposée</p>
mardi 5 janvier 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 5 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 7 janvier 2021	Mery sur oise	Serge	8h30	VP2	
samedi 9 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 12 janvier 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 12 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 14 janvier 2021	L'isle Adam	Serge	8h30	VP3	
samedi 16 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 19 janvier 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 19 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
samedi 23 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 26 janvier 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 26 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 28 janvier 2021	Cormeilles	Serge	8h30	VP2	
samedi 30 janvier 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
<b>Février 2021</b>					
mardi 2 février 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 2 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 4 février 2021	Saint leu	Serge	8h30	VP2	
samedi 6 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 9 février 2021	Parking 4 cèdres	Odile	8h40	VP2	
mardi 9 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 11 février 2021	Mery sur oise	Serge	8h30	VP2	
mardi 16 février 2021	Cergy	Serge	8h45	VP3	
samedi 20 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
mardi 23 février 2021	L'isle Adam	Serge	8h45	VP3	
mardi 23 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
jeudi 25 février 2021	Cergy	Serge	8h30	VP3	
samedi 27 février 2021	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	