



La Balade Marche Nordique n°20 de juillet à octobre 2021





C.S.M.E randonnée pédestre: www.randeaubonne.fr



Juillet 2021

Date	Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Rythme	Observations
jeudi 1 juillet 2021	Mery sur Oise	Serge	8h30	VP2	Modérée	<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.</p> <p>Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :</p> <p>- Odile Noé: 06 22 36 61 38 odileno@msn.com</p> <p>- Michel Dupont: 06 81 34 24 82 michel.dupont14@wanadoo.fr</p> <p>- Serge Hecquet: 06 89 05 05 65 serge.hecquet.23@gmail.com</p> <p>Le point de rendez-vous des séances est fixé sur le parking du marché d'Eaubonne, coté opposé à l'hotel de ville vers le square de Mézières. Les participants ne doivent pas stationner sur les voies de circulation du parking mais se regrouper sur les trottoirs. Les séances durent entre 2 et 3 heures pour une distance de 8 à 12 km.</p> <p>Les séances de marche nordique Santé concernent les personnes qui souhaitent faire ou reprendre une activité physique adaptée suite à une capacité physique diminuée et/ou atteinte d'une pathologie.</p> <p>Le point de rendez-vous MN Santé est fixé sur le parking du Luat, en fonction du groupe et de son évolution, la séance pourra avoir lieu en forêt.</p> <p>Les séances durent 1 à 2 heures pour une distance de 2 à 4 km</p> <p>Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation.</p> <p>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.</p> <p>- 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.</p> <p>L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique.</p> <p>Afin d'assurer une répartition équitable des adhérents, les personnes refusées à une séance seront prioritaires pour une autre séance en tenant compte du rythme le mieux adapté.</p>
jeudi 8 juillet 2021	L'isle Adam	Serge	8H30	VP3	Modérée	
jeudi 15 juillet 2021	Nesles la vallée	Serge	8H30	VP4	Modérée	
mardi 20 juillet 2021	Etang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
jeudi 29 juillet 2021	Cergy	Serge	8H30	VP3	Modérée	
Août 2021						
jeudi 5 août 2021	Mery sur Oise	Serge	8h30	VP2	Modérée	
samedi 7 août 2021	Etang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 10 août 2021	Etang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
jeudi 19 août 2021	L'isle Adam	Serge	8H30	VP3	Modérée	
jeudi 26 août 2021	Cergy	Serge	8H30	VP3	Modérée	
samedi 28 août 2021	Etang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 31 août 2021	Etang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	

Rappel: Co-voiturage colonne Trans VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€, VP4=4€

Septembre 2021						Observations	
Date	Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Rythme		
mercredi 1 septembre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu	<p>La marche nordique doit être propulsive à l'aide des bâtons</p>  <p>Positionner la main fermée, loin devant, bras semi-tendu Amplitude et coordination bars/james opposés</p>	
mercredi 1 septembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
jeudi 2 septembre 2021	Saint Leu	Serge	8h30	VP2	Modérée		
vendredi 3 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
samedi 4 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mardi 7 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mercredi 8 septembre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 8 septembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
vendredi 10 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
samedi 11 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mardi 14 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu	<p>Accentuer le mouvement naturel des bras à partir de l'épaule</p> 	
lundi 13 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
mercredi 15 septembre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 15 septembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
jeudi 16 septembre 2021	Corneilles	Serge	8h30	VP2	Modérée		
vendredi 17 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
samedi 18 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
lundi 20 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
mercredi 22 septembre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 22 septembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
mardi 21 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu	<p>Planter du bâton 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> 	
vendredi 24 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
lundi 27 septembre 2021	Luât	Odile	18h	VP0	Technique		
mardi 28 septembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mercredi 29 septembre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 29 septembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
jeudi 30 septembre 2021	Mery sur Oise	Serge	8H30	VP2	Modérée		
Octobre 2021							
samedi 2 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		<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 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mercredi 6 octobre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 6 octobre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
samedi 9 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mardi 12 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mercredi 13 octobre 2021	4 Cèdres	Odile	9h	VP2	Soutenu		
mercredi 13 octobre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé		
jeudi 14 octobre 2021	L'isle Adam	Serge	8H30	VP3	Modérée		
samedi 16 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mardi 19 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu	<p>Et ainsi, nous pouvons cheminer à 6km/h</p>	
jeudi 21 octobre 2021	Saint Leu	Serge	8h30	VP2	Modérée		
samedi 23 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
mardi 26 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		
jeudi 28 octobre 2021	Cergy	Serge	8H30	VP3	Modérée		
samedi 30 octobre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenu		

Rappel: Co-voiturage colonne Trans VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€, VP4=4€