



PARCOURS MARCHE NORDIQUE DU COLBÉRY



MAINTENANCE

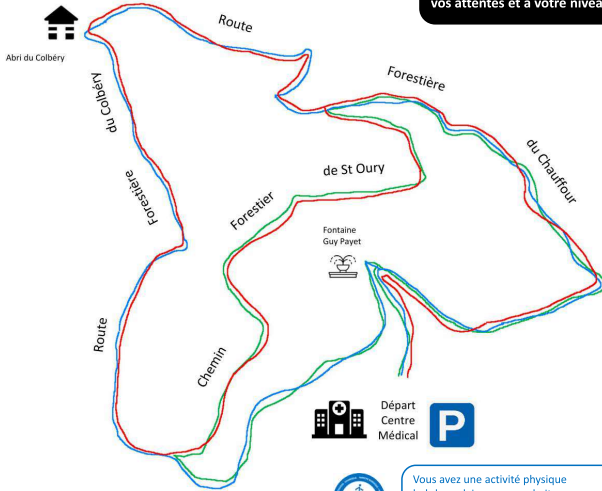
- RESPONSABLE DE LA MAINTENANCE :
Mairie de Schirmeck, 118 Av. de la Gare, 67130 Schirmeck
- TÉLÉPHONE : 03.88.49.63.80

N° D'URGENCE



1 LES PARCOURS

Le secret d'une séance de marche nordique réussie, c'est de choisir un parcours adapté à vos attentes et à votre niveau.



FACILE

Vous reprenez l'activité physique, vous souhaitez vous essayer à la marche nordique ? Le parcours est accessible à tout le monde. Vous partez pour 6,5 km > 1h20 - 1h25*

MOYEN

Vous avez une activité physique hebdomadaire, vous souhaitez augmenter la difficulté de votre sortie ? Le parcours bleu est fait pour vous. Vous partez pour 7,5 km > 1h40 - 1h45*

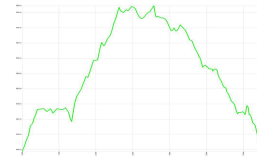
DIFFICILE

Vous êtes un sportif averti et vous êtes un habitué de la marche nordique ? Le parcours rouge et ses dénivelés vous attendent. Vous partez pour 10,4 km > 2h00 - 2h15*

* Temps sans exercices, ni échauffements, ni étirements, ni pauses. Retrouvez des exercices d'échauffement et d'étirement dans la rubrique « Marche Nordique » de notre site internet (voir QR Code)

2 LES DÉNIVELÉS

FACILE



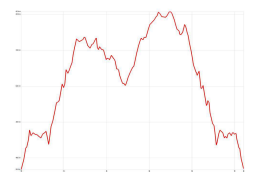
Distance : 6,54 km
Dénivelé : + 213 m
Altitude min : 378 m
Altitude max : 566 m

MOYEN



Distance : 7,48 km
Dénivelé : + 245 m
Altitude min : 378 m
Altitude max : 603 m

DIFFICILE



Distance : 10,4 km
Dénivelé : + 331 m
Altitude min : 378 m
Altitude max : 603 m

3 LA MARCHÉ NORDIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

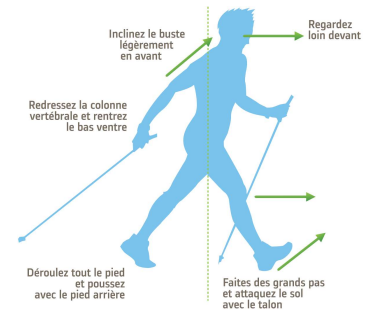
La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe en est très simple : il s'agit d'accentuer les mouvements naturels de balancer des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'action musculaire est importante puisque 80% des chaînes musculaires sont ainsi sollicitées (triceps, abdominaux, fessiers ...). Le rythme est plus rapide qu'en marche traditionnelle, la dépense d'énergie est accrue et la fatigue moins ressentie grâce au soutien des bâtons. Contrairement à la course à pied, la marche nordique est moins traumatisante pour les articulations.

Avec l'aide d'un entraîneur de marche nordique, la technique s'apprend rapidement et permet à chaque nouveau marcheur d'apprécier cette activité dès le début.

LES BIENFAITS

- Allègement du travail sur les articulations
- Amélioration des capacités cardio-pulmonaires
- Renforcement musculaire généralisé
- Circulation sanguine stimulée

LA TECHNIQUE



4 PETITS CONSEILS PRATIQUES

Vous partez sur un parcours nature, certaines précautions sont donc à prendre :

- 1 Choisir un parcours adapté à son niveau
- 2 Avoir des chaussures adaptées, de type trail
- 3 S'équiper de bâtons de marche nordique
- 4 Adapter sa tenue en fonction du temps
- 5 S'hydrater régulièrement



6 Éviter la pratique de la marche nordique les jours de chasse ou les jours de tempête. Pour consulter le calendrier des jours des battues de chasse (entre fin août et début février) :
Forêt Communale de SCHIRMECK : <https://www.ville-schirmeck.fr>
Forêt Domaniale du Donon : <https://www.onf.fr>

5 RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

POUR PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE

Notre association Les Randonneurs Vosgiens de Schirmeck propose des séances coachées d'initiation, d'entraînement et de pratique régulière à la marche nordique.

Pour nous contacter :
<http://lesrandonneursvosgiensdeschirmeck.weebly.com>
randonneurs.vosgiens.schirmeck@gmail.com

POUR TOUTE AUTRE QUESTION

- <https://www.valleedelabruche.fr>
- <https://www.rando-bruche.fr>



Flashez le QR Code pour accéder aux informations sur le parcours de marche nordique

Scannen Sie den QR-Code und Sie erhalten Informationen zur Nordic Walking-Strcke.

Scan the QR Code to access informations on the nordic walking trail.

