

POUR UNE NOUVELLE
DYNAMIQUE DE LA
MARCHE NORDIQUE
EN VIENNE !

RENCONTRE 2024
MARCHE NORDIQUE EN VIENNE
CHAUVIGNY (86)
DIMANCHE 26 MAI

MARCHE NORDIQUE

Dynamisme
Sportivité
Technique
Echauffements
Etirements
Respiration



MARCHE NORDIQUE



FF RANDONNÉE VIENNE 2023

RENCONTRE 2024
MARCHE NORDIQUE EN VIENNE
CHAUVIGNY (86)
DIMANCHE 26 MAI

Journée ouverte aux licenciés FFRandonnée 2023-2024
des clubs de la FF Randonnée Vienne (et pratiquant la Marche Nordique)

Accueil/café Espace du Peuron (35 rue de Peuron-Chauvigny) de 9 h 15 à 9 h 45

Deux activités de marche nordique au choix de 10 h à 12 h 30 :



Dans les environs
de Chauvigny :

Avec échauffement et étirements collectifs :



14 km (2 boucles de 7)
à parcourir en allure
libre avec "challenge
contrat-temps" ou...

... Séance MN enca-
drée par animateurs
FF Rando Vienne -
circuit de 8 km

Pause méridienne dans la salle du Peuron de 12 h 30 à 14 h 30 :
Apéritif - buffet-pique-nique avec partage des mets apportés par chacun

2 activités complémentaires de 14 h 30 à 16 h 30 : **Bungy Pump**

- 1) Découverte-initiation à l'utilisation des bâtons flexibles "Bungy Pump" :
marche dynamique - exercices renforcement musculaire avec matériel
- 2) Rando découverte nordique du patrimoine chauvinois (sans visite)

Pot de fin de journée
Toutes collations offertes
par le Comité FF Randonnée Vienne



MARCHE NORDIQUE

Apporter gobelet + bidon
+ assiette/couverts et
embouts bâtons

Inscriptions via votre club FF Rando 86 et/ou sur place

Renseignements complémentaires :

Site : <https://vienne86.jimdo.com/> - Mail : vienne.president@ffrandonnee.fr



FF RANDONNÉE VIENNE 2023

MARCHER
TOUS. TOUIT LE TEMPS. PARTOUT !

MARCHER
TOUS. TOUIT LE TEMPS. PARTOUT !