

# Programme du stage technic nordic samedi 13 mai 2017

## OBJECTIF : améliorer sa technique de base MN

Etre capable de se propulser de manière efficiente (rendre optimale l'utilisation des bâtons)

Contenus : utilisation de la vidéo, apports théoriques sur le geste, mise en pratique en ateliers

ADRESSE : CHARMOY stade

Prévoir : tenue sportive et ses bâtons - vestiaires et douches accessibles

Pré-requis : pratique de la marche nordique

**9h00 accueil (croissant, thé ou café)**

**9h15 Accueil présentation échauffements 20'**

Vidéo des stagiaires

- Atelier 1 : travail du haut du corps 15'
- Atelier 2 : travail du bas du corps 15'
- Atelier 3 : travail de la coordination haut-bas 15'
- Atelier 4 : travail des mains : saisir et relâcher
- Atelier 5 : travail des pieds

**10h30 Bilan des 4 ateliers 15'**

- Atelier 6 : test d'efficacité de la propulsion
- Atelier 7 : évaluer le niveau technique 20' prendre conscience de son mouvement vers l'arrière
- Atelier 8 : vidéo
- étirements

**11h45 Question / Réponses 10'**

**12h stage clôturé par pot de l'amitié**