

# Programme du stage technic nordic samedi 8 avril 2017

## OBJECTIF : améliorer sa technique MN selon les dénivelés

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 : MARSANGY (salle communale)

Prévoir : tenue sportive et ses bâtons -

Pré-requis : pratique de la marche nordique

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

**9h15 Accueil présentation**

*Comment monter et descendre en MN ?*

*Avantages du travail en côtes*

*Comment intégrer le travail de côtes dans mon planning ?*

**Échauffements 20'**

**Étirements activo-dynamiques 10'**

*Atelier 1 : technique de montée*

*Atelier 2 : technique de descente*

*Atelier 3 : séance de côtes courtes*

*Atelier 4 : séance de côtes longues*

*Atelier 5 : respiration : comment bien respirer ?*

**11h45 Question / Réponses 10'**

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