

LA MARCHE NORDIQUE

L'ADC Loches ouvre à compter du mercredi 14 septembre, une section marche nordique encadrée par un entraîneur diplômé.

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves se pratique été comme hiver. Dérivée du ski de fond, la marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation de bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue.

La section accueillera des marcheurs débutants ainsi que des marcheurs confirmés, les séances d'entraînement seront adaptées selon le niveau de chacun.

Le club propose 3 séances d'initiation avant de prendre une licence définitive. Pour ces 3 séances, des bâtons seront mis à disposition des marcheurs non équipés. Un certificat médical attestant de l'absence de contre indication à la pratique du sport ou de l'athlétisme en compétition, de moins d'un an est indispensable.

L'entraînement principal aura lieu le mercredi de 18H à 19h30, stade Leclerc. Selon l'affluence et les disponibilités de chacun, les jours et horaires pourront être adaptés.

Licence Loisirs 80€

Licence compétition 95€