

NANTES Petit Port

Tramway Ligne 2 : Arrêt Morhonnaire

NORDIQUE NANTAISE

11 MARS 2018 de 8h30 à 13h00

Initiation MARCHÉ NORDIQUE
GRATUIT
Adultes et Enfants

Randonnées NORDIQUES
12 et 17 km

facebook

Manche du
Championnat de France
(réservés aux licenciés)



Racing Club Nantais
L'athlétisme pour tous en région Nantaise

Informations / Inscriptions
www.rcnantais.fr/nordiquenantaise
nordique@rcnantais.fr



La Nordique Nantaise 2018 : l'événement de la Marche Nordique à Nantes.

Pour la 7^{ème} année consécutive, l'équipe du RCN est fière de reconduire ce rassemblement de marche nordique qui est devenu un rendez-vous sportif incontournable de la discipline.

Cet événement se tiendra le dimanche 11 mars 2018 à partir de 8h30 jusqu'à 13h00, au Parc du Petit Port, à Nantes.

Pour garder ou retrouver la forme, pour votre bien-être, participez à la Nordique Nantaise !

Selon votre niveau de pratique (novices ou expérimentés), les bénévoles du RCN vous guideront vers les initiations ou différentes randonnées proposées. L'épreuve chronométrée est réservée aux marcheurs compétiteurs ayant une licence.

Nouveautés 2018 : une séance d'initiation gratuite à la marche nordique

Les coachs diplômés du RC Nantais vous attendront sur place dès 8h30, pour vous apprendre la technique de la Marche Nordique et vous parler de tous ses bienfaits sur le corps.

Pas de bâtons ? Ils vous prêteront les bâtons spécifiques pour participer à cette initiation gratuite. Il vous suffira de laisser en caution une pièce d'identité.

Après quelques minutes d'apprentissage, ils vous emmèneront faire un petit parcours pour ressentir tout le plaisir de « marcher nordique ».

2 randonnées nordiques balisées à allure libre, pour les initiés

Fort du succès des randonnées nordiques des dernières éditions, nous renouvelons la formule avec 2 distances à allure libre, sur des parcours naturels, qui vous emmèneront au bord des rivières du Cens et de l'Erdre. Les randonnées seront encadrées pour assurer toute la sécurité des marcheurs.

1 manche du Championnat de France en spectacle, pour le public

Nous accueillerons aussi une bonne centaine de marcheurs compétiteurs de toute la France qui viendront concourir pour une manche du championnat de France 2017-2018. Marchant à plus de 9km/h, ils feront à coup sûr, le spectacle de la journée.

Nous serons ravis de vous initier gratuitement à la technique de la Marche Nordique, ou de partager ensemble un moment de sport sur ces très beaux parcours...

L'équipe des organisateurs

A CHACUN SON ÉPREUVE...

Curieux, sportif ou non, laissez-vous tenter.

Toutes les demi-heures de 8h30 à 11h des séances gratuites d'une heure d'initiation seront proposées aux personnes désirant apprendre la technique et les bienfaits de la marche nordique.

Déroulement des séances par petits groupes de personnes encadrés par des coachs diplômés :

- Echauffement
- Apprentissage de la technique
- Etirements

Venez en famille ou entre amis...

Déjà pratiquants de la marche nordique, essayez l'un des 2 parcours de randonnée.

Deux randonnées au choix une de 12 km et une de 17 km sur les bords des rivières du Cens et de l'Erdre en partant du Parc du petit Port.

Echauffement en musique

Randonnées avec un ravitaillement à mi-parcours

Des étirements encadrés et un ravitaillement attendront les marcheurs à l'arrivée.

Compétiteurs licenciés ? Relevez le défi !

Un parcours de 13,2 km sur 4 boucles de 3,3 km aux abords de l'hippodrome. 100% terrain et reliefs garantis.

Les classements comptent dans le challenge national FFA Marche Nordique Tour.

Cérémonie des podiums en début d'après-midi.




PROGRAMME

- 8h15 Ouverture du village
- 8h30 Début des initiations
(1 créneau d'1 h toutes les 30 mn)
- 9h15 Echauffements en musique
- 9h30 Départ des randonnées 12 & 17 km
- 10h45 Echauffements en musique
- 11h00 Départ de la Marche Nordique en Compétition du MNT
- 13h30 Cérémonie des podiums



TARIFS

Initiation Marche Nordique	Gratuit	
Prêt de bâtons (réservé aux initiations)	Gratuit - une pièce d'identité sera demandée en caution	
Randonnées Nordiques 12 km ou 17 km + repas offert *	8 €	 Pré-inscription recommandée. Supplément de 2 € en cas d'inscription sur place
Manche du Championnat de France + repas offert *	13 €	
Repas supplémentaire *	8 €	

* Soupe à l'oignon, galette saucisse, pâtisserie

CONTACT

Nicolas LECHAT - 06.60.38.56.10

nordique@rcnantais.fr