

# EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

GOLF

MARCHE NORDIQUE

KAYAK

V.T.T. / V.T.C.

V.A.E.

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : [sport@mairie-carcassonne.fr](mailto:sport@mairie-carcassonne.fr)

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)



# EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

## MARCHE NORDIQUE

### MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenotre à Carcassonne :  
(04 68 77 73 56).

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

### MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail.

**Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.**

### PRÉSENTATION :

La marche nordique s'adresse à tous les publics quel que soit l'âge ou la condition physique, c'est une discipline très conviviale.

Plus active que la randonnée, les mouvements des bras, des jambes et du corps s'apparentent à ceux de la marche rapide ou du ski de fond.

**OBJECTIFS** : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre agréable.
- Développer des connaissances sur l'activité (habilités motrices, techniques spécifiques, matériel).
- Améliorer votre potentiel athlétique (coordination, renforcement musculaire et souplesse).

### ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : base nautique de la Cavayère
- Temps d'activité : 1h30
- Vestiaires et douches à disposition

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Échauffement et consignes de sécurité.
- Randonnée sur les chemins de la Cavayère.
- Étirements et retour de séance

### ÉQUIPEMENTS :

- Une tenue de sport adaptée au temps (bonnet et gants en hiver) et des chaussures souples et légères.
- Prévoir une bouteille d'eau.
- **Les bâtons de marche sont fournis par la Direction des Sports.**

### DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôtre 11000 CARCASSONNE  
[sport@mairie-carcassonne.fr](mailto:sport@mairie-carcassonne.fr)

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)

Tél. 04 68 77 73 56

