Marche nordique, mars 2024.

Date	Heure	Lieu	Animateur	Remarque
Samedi 02	9 h 30	parc du Percot, rue du Percot à Liévin. GPS : 50.413413, 2.802200 (50°24'48''N, 2°48'08''E)	Pierre- Yves 06.80.66.35.64	
Mardi 05	14 h 30	**parc de loisirs de la fosse 6, rue du Marais à Haisnes GPS : 50.511206, 2.801348 (50°30'40''N, 2°48'05''E**	Guy 06.89.55.09.37	
Samedi 09	9 h 30	Parking Arena-trail, rue du 10 mars à Noyelles/Lens GPS : 50.43471, 2.88871 (50°26'05''N, 2°53'19''E)	Monique 06.82.70.22.01	Attention , le parking se trouve à Noyelles /Lens
Mardi 12	14 h 30	**parc de loisirs de la fosse 6, rue du Marais à Haisnes GPS : 50.511206, 2.801348 (50°30'40''N, 2°48'05''E**	Guy	
Samedi 16	9 h 30	parc de loisirs de la fosse 6, rue du Marais à Haisnes GPS : 50.511206, 2.801348 (50°30'40''N, 2°48'05''E	Pierre- Yves	
Mardi 19	14 h 30	**parc de loisirs de la fosse 6, rue du Marais à Haisnes GPS : 50.511206, 2.801348 (50°30'40''N, 2°48'05''E**	Monique	
Samedi 23	9h00	Arena-Trail, rue J-Jacques Rousseau à Loison/Lens GPS : 50.43773, 2.86118 (50°26'16''N, 2°51'40''E)	Pierre- Yves	Version sportive
	9h30		Guy	Version classique
Mardi 26	14 h 30	**parc de loisirs de la fosse 6, rue du Marais à Haisnes GPS : 50.511206, 2.801348 (50°30'40''N, 2°48'05''E**	Monique	
Samedi 30	9 h 30	base nautique, rue du Clair à Wingles. GPS : 50.504807, 2.867320 (50°30'17''N, 2°52'02''E)	Guy	

1a Rotation des épaules
Rotation de l'axe des épaules sur l'axe du bassin (torsion naturelle)

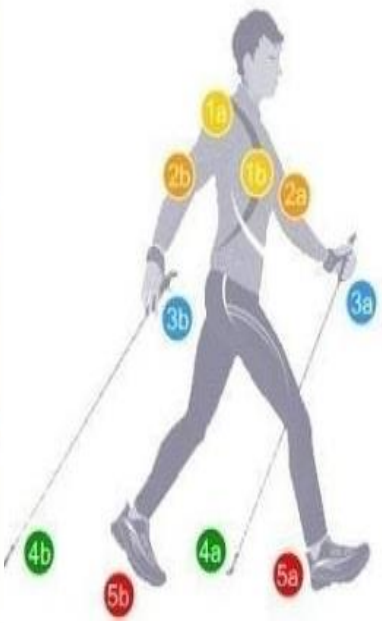
1b Posture
Le torse est redressé, légèrement penché vers l'avant (en fonction du terrain)

2a Travail actif du bras
Le mouvement commence à l'épaule, le bras supérieur est activement impliqué dans le mouvement

2b Allongement du bras
Le bras passe loin derrière la hanche

3a Main fermée
Serrer la poignée juste avant que le bâton ne touche le sol

3b Main ouverte
La main est ouverte dès que le bras est passé derrière la hanche; elle s'appuie alors (pression) sur le gantelet



4a Le bâton touche le sol
Les pointes des bâtons piquent sous l'axe des hanches

4b Angle du bâton
L'angle du bâton doit être compris entre 60 et 70°; les deux bâtons sont parallèles à la jambe arrière

5a Longueur de l'enjambée
L'utilisation des bâtons augmente l'amplitude de la foulée par rapport à la marche normale

5b Travail actif du pied
Le pied est posé au sol en commençant par le talon et en déroulant la cheville jusqu'à la pointe du pied