

Vous souhaitez nous contacter, nous rejoindre ?

Contactez :

Roger Daguet - 06.95.31.07.02

Responsable Formation & Initiation à la marche nordique

Jacques SIRE - 06.64.45.26.83

Formation & Initiation à la marche nordique

François Gravelier - 06.83.84.18.07

Responsable des circuits d'entraînements & sorties

Robert Galiana - 06.23.38.49.23

Secrétaire

Denis Gibassier - 07.80.04.63.42

Président

Version 2018



Qui sommes-nous ?

Notre association sportive de marche nordique Pornic Nordic Walking, créée en 2008, compte environ 100 adhérents (60% de femmes en 2017) dont l'âge est compris entre 40 et plus de 80 ans. Le club est réservé aux adultes.

La volonté du club est de maintenir l'effectif à ce niveau afin de conjuguer convivialité et simplicité.

Notre association fonctionne avec un conseil d'administration de 18 accompagnateurs sportifs et un Bureau composé de 9 membres.

Le siège de notre association est situé à la Maison des Association, 4 rue de Lorraine 44210 Pornic (boîte aux lettres N°49)



Que vous soyez adepte de la marche nordique pour votre bien-être et votre santé, passionné de randonnées nature et/ou attiré par la convivialité d'un petit club, que vous soyez en activité ou déjà retraité, l'association Pornic Nordic Walking vous propose ses activités tout au long de l'année.

Pour mieux nous connaître, retrouvez-nous sur notre blog

www.pornicnordicwalking.fr

Quelles sont les activités sportives proposées par Pornic Nordic Walking ?

Séances d'initiation organisées avec des formateurs agréés F.F.R. (formation 2018)



Une à deux séances d'initiation sont proposées aux adultes intéressés par la pratique de la marche nordique, après avoir remis le **bulletin d'adhésion complet au secrétaire du club**. Ces séances nous permettront de vous confirmer si cette activité sportive correspond à vos capacités physiques.

Entraînements



Le club programme toute l'année des séances d'entraînement de marche nordique (environ 100 séances/an, soit un kilométrage cumulé de 1 300 à 1 400 Km/an), dont les caractéristiques principales sont les suivantes :

- **Entraînements d'une durée de 3H environ**, orientés vers l'**endurance** (entre 10 et 15 km selon le groupe de niveau)
- **Deux séances par semaine (mardi et samedi après-midi), de 13H45 à 17H00 (de 8H30 à 11H30 en été)**
- **Calendrier des entraînements et sorties**, diffusé aux adhérents sur le blog pour une durée de deux à trois mois
- **Deux groupes de niveau (groupe de 10 à 20 personnes)** organisés pour la séance du mardi et un groupe mixte organisé pour la séance du samedi

Encadrement par 18 accompagnateurs formés et attentifs à la sécurité des participants



Randonnées de marche nordique et découverte nature

Parallèlement à ces entraînements, nous proposons des randonnées de marche nordique sur des circuits en boucle (environ 20 à 25 km sur une journée) organisée sous trois formes :

Journées (de 8H30 à 18H00)

Dans le Pays de Retz (littoral, arrière-pays), sur la côte Atlantique jusqu'à l'embouchure de la Vilaine ou le long de la côte vendéenne jusqu'à St Jean de Monts, etc..

Quelques journées mixtes (marche nordique/activités à thème) sont proposées aux adhérents au cours de l'année.

Week-end (du samedi 8H30 au dimanche 18H00)

Ile d'Yeu, Ile de Groix, Côte d'Armor, presqu'île de Crozon, Mont St Michel, etc..

Semaine

Belle-Ile, Alsace, Limousin, Aubrac, Auvergne, Aveyron, Pays Basque, etc....

