



NORDIC'MATCH

du

PARC DE CHAMPAGNE

de Reims

SAMEDI 14 MAI 2022

de 10h00 à 15h30



Nordic'Match

L'entente Family Stade de Reims athlétisme et le comité marne d'athlétisme souhaitent organiser un nouvel événement au parc de Champagne, Le Nordic' Match.

Cette manifestation est une organisation innovante permettant de pratiquer la marche nordique dans différentes situations et dans des environnements différents. Conçus pour apporter aux marcheurs le plaisir de pratiquer leur discipline au travers d'ateliers et de situations ludiques adaptés à la marche nordique.

Le *Nordic' Match* c'est:

- des groupes de marcheurs qui se rencontrent.
- des moments de pratique et d'échange autour de la discipline
- des marcheurs de différents niveaux qui se rencontrent
- une pratique ludique de la marche nordique

Le Nordic' Match a pour objectif:

- la promotion de la santé en encourageant la pratique d'une activité physique avec une activité simple et accessible , LA MARCHE NORDIQUE.
- L'interaction sociale en proposant des ateliers en équipe, en groupe et mixte.
- Le caractère ludique, les ateliers dans le Nordic'Match favorise le divertissement et sans esprit de compétition.



Les ateliers.

X équipes de 6 à 10 marcheurs auront une vingtaine de minutes pour passer sur les ateliers.

1. Endurance circuit* :

Descriptif : Chaque groupe dispose de 20 minutes pour se tester sur deux vitesses au choix : 6km/h – 7km/h – 8km/h

L'objectif de chaque groupe est de tenir la vitesse choisie sur quatre tours, en respectant les temps de passage.

Implantation : Terrain de rugby du parc de Champagne

2. Parcours d'obstacles en relais* :

Descriptif : Chaque marcheur doit effectuer le parcours le plus vite possible en évitant de déplacer les obstacles. Le passage de relai se fait en touche bâton.

Implantation : Terrain de rugby

3. Relais épingle* :

Descriptif : Le marcheur N°1 démarre sa course vers le premier jalon, le contourne, effectue son parcours en ligne droite puis contourne le deuxième jalon pour revenir vers son groupe. Arrivé dans la zone de passage, il touche le bâton du marcheur suivant avec un des siens.

Implantation : Piste du collège d'athlète.

4. Marche nordique orientation* :

Descriptif : Chaque groupe doit essayer de trouver 4 balises en 20' et de donner les bonnes réponses aux énigmes qui leur sont associés.

Implantation : Point de départ terrain de rugby.

5. Bi' Nordic* :

Descriptif : Chaque marcheur devra effectuer 3 tours et deux sessions de tir. Après le passage du dernier relayeur au stand de tir, il lui restera un tour à effectuer avant l'arrivée.

Implantation : Terrain Pompadour



*Vous pouvez envoyer un mail de demande à benjamin.oury@efsra.com pour avoir plus de renseignements sur les ateliers.

Programme

9h30/10h00 accueil des clubs participants

10h00/10h15 Présentation des activités de la journée

10h30 Échauffement en musique

10h45 Marche nordique orientation

11h45 Nordic Relais Défi

- Endurance en circuit
- Parcours d'obstacles en relais

13h00 Pique nique

14h00 Bi Nordic

15h15 Séance étirements

16h15 Pot de l'amitié.

Le parc de champagne se situe à proximité des caves Pommery si vous souhaitez agrémenter votre passage par une belle visite n'hésitez pas !!!!



Bulletin d'inscription

CLUB :

NOM de l'équipe :

N°	Nom	Prénom	Date de naissance	Sexe	N° de licence
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Bulletin à renvoyer à benjamin.oury@efsra.com

Informations et renseignements auprès de Benjamin Oury 06.64.66.41.17

Inscription jusqu'au mardi 10 mai 2022.