

PROPOSITION AUX ADHERENTS MARCHEUSES (EURS)

La FFA a créé le passeport marche nordique pour mettre à disposition de ses clubs un véritable outil d'animation ludique auprès de ses licenciés.

L'association des Foulées Breuilletoises affiliée à la FFA désire proposer **aux adhérents qui le souhaitent**, de s'inscrire dans la démarche du passeport.

Il n'y a aucune obligation.

Le but de l'association est d'être en capacité d'encadrer tous ses adhérents. Depuis les plus modestes marcheurs (euses) jusqu'aux compétiteurs. Continuer à animer la séance du samedi telle qu'elle l'est aujourd'hui avec ses groupes et ses parcours variés. Apporter un complément ludique en faisant progresser la technique spécifique de la marche nordique.

Le passeport marche nordique est exclusivement réservé aux adhérents de la FFA. Il permet à chacun d'être valorisé dans sa pratique en bénéficiant des conseils des entraîneurs diplômés.

Une bonne pratique tonifie et renforce le corps, active le système cardio-vasculaire, fortifie les os, aide à l'amincissement, évite les blessures avec une posture idéale, permet de mieux marcher avec plus de confort et l'améliore la condition physique.

Le passeport marche nordique valorise la progression technique et physique des pratiquants à travers trois étapes de niveaux graduels.

- Le premier niveau est validé lorsque l'adhérent est capable de marcher 30 minutes sans s'arrêter et valide les 4 premiers points techniques. Bâton bronze.
- Le second niveau est validé lorsque l'adhérent est capable de marcher 60 minutes sans s'arrêter et valide 8 premiers points techniques. Bâton argent.
- Le troisième niveau est validé lorsque l'adhérent est capable de marcher 60 minutes à une allure moyenne de 6.5 km/h sans s'arrêter sur un parcours relativement plat et valide les 11 points techniques. Bâton or.

Vous avez compris qu'il n'y a absolument aucune obligation à s'inscrire dans la démarche du passeport marche nordique. Vous pouvez continuer à venir marcher tel que vous le souhaitez lors de vos séances du samedi matin.

Seuls les adhérents qui souhaitent s'inscrire dans cette démarche du passeport se verront délivrer le passeport. Pour cela, faites-vous connaître avec l'adresse mail ci-dessous et seulement avec cette adresse qui informera Jean Pierre, Christian, Sébastien ainsi que Rosa et Katty et notre ami Guy :

passeport-marche@lesfoulesbreuilletoises.fr