

Bonjour,

C'est la reprise de la saison, que nous vous souhaitons des plus agréables au sein de notre association.

Merci à tous ceux qui ont répondu au sondage, dont voici en quelques lignes l'analyse.

- ✓ Les personnes qui ont répondu sont au club depuis moins de 5 ans pour 60%, entre 5 et 10 ans pour 28% et depuis plus de 10 ans pour 12%.
- ✓ La majorité (96%) pratique la marche nordique dans le but de maintenir leur forme.
- ✓ Elles recherchent plutôt la convivialité pour 39% et la découverte de nouveaux chemins pour 36%.
- ✓ Pour la marche, la distance souhaitée oscille entre 8kms (pour 19%), 10 kms (pour 41%) et 15 kms (pour 28%), pour une durée entre 3 heures (pour 49%) et 2 heures (pour 41%) et dans des terrains diversifiés.
- ✓ Les sorties hors St Hilaire sont plébiscitées à 80%.
- ✓ Le nombre de sorties souhaitées est de deux par semaine pour 46% des réponses, une par semaine pour 29% et de trois pour 25%.
- ✓ Pour les jours, les plus demandés sont le lundi à 35% et le mercredi à 27%, avec 80 % pour le matin
- ✓ A 58%, vous souhaiteriez inclure d'autres activités dans les sorties, avec le renforcement musculaire pour 45 %.
- ✓ Pour des sorties plus longues, les sorties journées sont les plus plébiscitées à 59%, avant les week-end à 26% et les sorties semaine (15 %).
- ✓ 77% seraient intéressés par des sorties à thème, dont 32 % avec un guide, 27% autour des oiseaux, 26% sur la botanique et 15% les monuments.

Au vue de vos réponses, de vos commentaires et des possibilités d'encadrement,

Les entrainements se dérouleront cette année

1) *Le lundi* à la Parée Verte, maison des Associations à 9h00, avec deux groupes :

- Marche douce, 6 à 8 kms, rythme entre 4 km/h et 4,5 km/h.
- Marche modérée, 8 à 10 kms, rythme entre 4,5 km/h et 5 km/h.
- Le renforcement musculaire se fait le lundi à 19h00 au nouveau lycée de St Gilles Croix de Vie avec un entraîneur fédéral.

2) *Le mercredi matin* à 9h00 sur des sites qui seront indiqués sur le planning, un parcours de 10 à 15 kms avec deux niveaux : marche modérée et marche active.

Et parfois des séances cardio.

3) *Le dimanche* à 9h00 : les sorties de 2h se font dans les forêts avoisinantes, les marais, les dunes ou la plage, (voir le planning pour le lieu de rendez-vous).

Un parcours de 10 à 15 kms avec deux niveaux : marche modérée et marche active entre 5km/h et 6 km/h.

Des sorties nocturnes se feront ponctuellement.

Les informations concernant la marche nordique se font par email ou whatsApp.

Toutes les sorties sont encadrées (1 coach officiel et 9 assistants coachs) et nous vous demanderons de respecter les niveaux des groupes afin que chaque participant puisse y trouver son compte.

4) Tous les deux mois, une sortie journée différente, (avec pique-nique ou restaurant...)

A ce sujet la prise en charge ponctuelle d'éléments d'organisation des sorties par l'un ou l'autre des licenciés serait la bienvenue, la bonne marche et la diversité de notre section marche nordique dépendant aussi de l'implication de chacun, n'hésitez pas !

Les sorties à thème avec un guide sont payantes.

Les coachs vous souhaitent une très belle année de marche nordique.