



CDRP 62

## QUI SOMMES NOUS ?

VIVEZ  
LA RANDONNÉE



NOS  
MISSIONS

*Notre passion sportive  
est la randonnée*

- . Créer, baliser et entretenir les itinéraires de randonnée : 4570 km de sentiers comprenant GR®, des GR de Pays®, des PR, et des sentiers thématiques.
- . Contribuer à la protection de la nature et de l'environnement.
- . Représenter les intérêts des randonneurs et de leurs associations.
- . Promouvoir la randonnée Pédestre sous toutes ses formes et organiser des manifestations ludiques.
- . Faire découvrir la randonnée aux jeunes.
- . Organiser des formations à l'orientation, l'animation, le balisage, la découverte de la nature, etc.

### Le Comité Départemental :

- 9 commissions
- 59 clubs
- 111 baliseurs
- 3650 licenciés

### En pays du Pas-de-Calais :

- Nombreuses vallées et voies d'eau
- Etangs et plans d'eau
- 12 forêts domaniales
- 120 km de littoral
- 4570 km de sentiers balisés et balades urbaines

**62** Pas-de-Calais  
Mon Département

Quelques chiffres

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique attire de plus en plus d'amoureux de la nature.

La recette du succès : un sport complet et accessible au plus grand nombre, dans une perspective de santé, de bien-être, voire de performance.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique est toutefois obligatoire.

Plus tonique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accroître le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. La dépense d'énergie est accrue et la technique reste simple.

Une séance de marche nordique se déroule en plusieurs étapes. Tout d'abord, un échauffement de 10 à 15 min. est nécessaire pour préparer les muscles et le cœur ; puis le parcours de marche nordique se réalise en général sur une boucle et dure entre 1h et 1h30.

La séance se clôture par 10 à 15 min. d'étirements pour récupérer en douceur.

Séance Marche Nordique :  
1h30 à 2h et 5 à 7km / h



La marche nordique n'est pas une rando classique avec bâtons, elle est plus technique et sportive

### Votre contact :

Jean-Michel BOCQUILLON  
Tél. : 06 77 01 81 18  
E-mail: jm.bocquillon@gmail.com

TOUTE NOTRE ACTUALITE :  
<https://pas-de-calais.ffrandonnee.fr>

07-2022

**FFRandonnée**  
Marche nordique



### La marche nordique : le bien-être en plein air !

La marche nordique a l'avantage de proposer des séances variées et denses pour pratiquer une activité sportive en extérieur. Au-delà de l'amélioration de vos performances physiques, exercer une activité en plein air, en groupe est bénéfique pour le moral et permet de s'accorder un moment privilégié.

Si vous êtes déjà randonneur, la marche nordique permet d'améliorer votre condition physique et de se préparer aux treks et randonnées en montagne.

- Les bâtons spécifiques avec gantelets sont essentiels. Pour vos premières séances, le club peut parfois vous prêter son matériel.
- Porter des vêtements confortables et adaptés à la météo. Des chaussures de marche basses, souples et déperlantes sont conseillées.
- De l'eau et un petit encas pour récupérer.

EQUIPEMENT  
MARCHE  
NORDIQUE



## L'ANIMATEUR MARCHE NORDIQUE

Les séances de marche nordique sont encadrées par (au minimum) un animateur formé, compétent, et titulaire obligatoirement du Brevet Fédéral « Animateur Marche Nordique ».

L'animateur adapte les séances au rythme et aux attentes de chacun, il vous conseille, comment obtenir une bonne technique de marche, pour parvenir ensuite à une pratique réellement efficace et fluide. N'hésitez pas à participer aux séances d'initiation pour découvrir si ce sport vous convient.

Dans les clubs proposant la marche nordique, la convivialité et la simplicité sont au rendez-vous ainsi que la découverte de nouveaux exercices (musculaires, équilibre, détente...).



*Rejoignez un club  
Marche Nordique,  
Pour améliorer votre  
condition physique  
en plein air.*

### RANDONNER EN CLUB

La pratique de la marche nordique en club vous assure un programme complet et une activité physique régulière.

Randonner dans un des 13 clubs Marche Nordique de la FFRandonnée Pas-de-Calais, vous permet de bénéficier d'un encadrement qualifié et sécurisé par des animateurs formés et de partager cette activité au sein d'un groupe convivial.

## Où pratiquer ?

Référent Départemental : J.M. BOCQUILLON  
Tél. : 06 77 01 81 18 - Mèl : jm.bocquillon@gmail.com

### Les clubs dans le Pas-de-Calais

- **Randonneurs du Pays d'Artois**  
À Arras - Contact : Alain CHERE  
Tél. : 06 52 35 94 11 - Mèl : rpartoisrpartois@gmail.com
- **Amis des Sentiers**  
À Boulogne sur Mer - Contact : Olivier THERY  
Tél. : 06 70 09 70 85 - Mèl : amisdessentiers@orange.fr
- **Sakodo**  
À Boulogne sur Mer - Contact : Antoine ROTGER  
Tél. : 06 80 12 06 44 - Mèl : sakodo.asso@gmail.com
- **Touquet Opale Longe Cote Marche Nordique**  
Au Touquet - Contact : Alexandre KORBAS  
Tél. : 07 71 85 56 81 - Mèl : longecote.touquet@gmail.com
- **Les Marcheurs de la Baie d'Authie**  
À Rang du Fliers - Contact : Thérèse LECLERCQ  
Tél. : 06 08 82 99 02 - Mèl : thelec@live.fr
- **La Couture en Vadrouille**  
À La Couture - Contact : Claudette PARENTAUD  
Tél. : 06 33 28 65 27 - Mèl : parentaud@gmx.fr
- **Cyclo et Randonneurs Pédestres Auxilois**  
À Auxi-le-Château - Contact : José BOMY  
Tél. : 06 24 03 33 91 - Mèl : crpa@laposte.net
- **Cyclo Randonneurs du Ternois**  
À St Pol/Ternoise - Contact : Rose-Marie DABLEMONT  
Tél. : 03 21 03 27 96 - Mèl : rmdablemont@hotmail.fr
- **Randonnée en Haut Pays**  
À Nielles les Bléquin - Contact : Florence FAUQUET  
Tél. : 06 76 31 46 71 - Mèl : florence.fauquet@wanadoo.fr
- **Bon Pied Bon Œil**  
À Béthune - Contact : Sophie KALINOWSKI  
Tél. : 06 23 28 05 81 - Mèl : skpbpo62@gmail.com
- **Amicale Laïque de Verquin section marche**  
À Verquin - Contact : Philippe LEFEBVRE  
Tél. : 06 79 17 97 52 - Mèl : sectionmarchealv@orange.fr
- **Kayak de Mer Côte d'Opale**  
- A Hardelot - Contact : KMCO  
Tél. : 03 21 91 80 30 - Mèl : kmco62@yahoo.fr
- **ORTIE**  
- A Allouagne - Contact : Vincent CHAISSAC  
Tél. : 03 21 02 19 98 - Mèl : vincentchaisac@orange.fr

Cachet de l'association



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
**Pas-de-Calais**

<https://pas-de-calais.ffrandonnee.fr>

CDRP62  
Maison des Sports du Pas-de-Calais  
9 rue Jean Bart  
62143 ANGRES  
[pas-de-calais@ffrandonnee.fr](mailto:pas-de-calais@ffrandonnee.fr)  
Tél. : 03.21.72.67.33

## la MARCHE NORDIQUE



Activités physiques et  
sportives de Plein Air

