

NORDICATHLON

Nordicathlon

« Version Pélussinoise »
Formule découverte

Le Nordicathlon s'inspire du biathlon. La marche nordique s'associe ici avec le tir à la carabine laser dont l'utilisation est sans danger. Contrairement au biathlon, cette dernière n'est pas portée par le marcheur, mais reste en place sur le pas de tir.

Vous devrez effectuer 3 tours d'une boucle. A l'issue de chaque tour, une séquence de tirs en position couchée ou debout devra être réalisée sur un bloc de 5 cibles, placé dans notre cas à une distance de 10 mètres.

Vous disposerez de 5 « jets lasers », chaque cible touchée s'éteint sur le bloc. Chaque cible loupée, c'est une distance de pénalité à réaliser.

Vous aurez lors de cette épreuve l'opportunité de dynamiser votre marche, en perfectionnant votre déroulé du pied, votre poussée sur les orteils, les bâtons et votre amplitude de mouvement.

Equipes

Suite à vos nombreuses réponses au sondage et afin d'intégrer le maximum d'entre vous, nous optons pour une formule par équipe, dont voici les critères :

- L'équipe devra être constituée de 3 personnes.
- Elle devra être mixte et n'avoir qu'une personne marchant habituellement dans le groupe dit « rapide ».
- Composition selon votre proposition ou par tirage au sort le jour « J ».
- 2 groupes de 8 équipes, soit 48 personnes maximum par session.
- Chaque membre de l'équipe commencera l'épreuve par un tir couché.
- Le total des pénalités de chacun, définira la longueur que tous ensemble vous effectuerez avant de partir effectuer la première boucle. Il en sera de même pour les tours et tirs suivant, le dernier s'effectuera en position debout.
- L'arrivée de l'équipe sera validée au passage du dernier membre.

Circuit :

Boucle de 2km, à réaliser 3 fois + distances de pénalités éventuelles.

Dates :

SAMEDI 18 MARS & MARDI 28 MARS

Annulation et report à confirmer en cas de pluie les samedi 25/03 ou 1/04

Lieu de la rencontre :

ST PIERRE DE BŒUF. Espace eaux vives. Côté sud du bâtiment d'accueil.

Programme :

Groupe 1 :

Groupe 2 :

Temps d'activité

8h15 : rendez-vous sur le site de la base de loisirs de St Pierre

8h20 : Infos sur le circuit, les règles, les carabines + essais.

8h45 : Echauffement

9h : Départ du Nordicathlon

10h30 : Marche nordique.

8h45 : rendez-vous sur le site de la base de loisirs de St Pierre

8h50 : Infos sur le circuit, les règles, les carabines + essais.

9h15 : Echauffement

9h30 : Marche nordique sur le site.

10h30 : Départ du Nordicathlon

12h : Etirements

12h15 : Apéritif et pique-nique

Temps de convivialité

Temps d'activité pour ceux qui en veulent encore !

13h30 : Manches « revanche » ou parcours individuel en groupe ou en duels.
Programme modulable en fonction du nombre de personnes présentes.

17h : Fin

Ravitaillements :

- Prévu par le club : Biscuits, fruits secs, jus de fruits, eau.
- Apéritif
- Prévoir votre pique-nique

INSCRIPTION SUR LE SITE DU CLUB AVANT LA DATE LIMITE
ATTENTION 48 PERSONNES MAXIMUM PAR JOURNEE (24 par groupes)

Marcheurs ne participants pas au Nordicathlon : Départ en même temps et avec le groupe 2 ;
Inscription sur le site selon le mode habituel.