

Samedi 20 Novembre 2021

La section Marche Nordique de l'ESR vous propose :

Une longe journée



Rodolphe, coach de marche nordique, vous propose une « longue » journée à l'air marin à la découverte d'une activité physique très prisée en bord de mer... adaptée à tous, pas si éloignée de la marche nordique et avec un bain bain de rigolade :

✓ Venez vous initier au long cotes.

Durant 1 heure, vous serez immergé jusqu'au torse environ, et avancerez en groupe sur le long de la célèbre plage d'Omaha Beach. Vous serez équipé ou non d'une pagaie (état de forme). Les pieds dans le sable, vous allez marcher dans l'eau de mer, vous jouer des courants et marées et de la résistance à l'eau.

C'est un sport d'endurance, tout en étant assez doux pour le corps et donc ouvert à tous mais encadré par des coaches dédiés.



Une longue et chouette journée !

Après cette initiation vivifiante nous pique-niquerons en bord de mer. L'après midi sera organisée une marche nordique en bord de mer et en sous bois, adaptée en fonction de vos états de forme et de la météo locale.

Nous pourrons aussi terminer par la visite du cimetière Américain de Colleville sur Mer et du site d'Omaha Beach.

Organisation

Rdv 9h15 devant la base Eolia : Vavey, 14710 Colleville sur Mer. Fin de la journée vers 17h.

Cette sortie s'adresse à tous dès l'âge de 10 ans.

Prévoir : tenue adaptée aux conditions du jour, un change complet d'affaire, son pique-nique, quelques encas pour l'après-midi et de quoi s'hydrater. Changement dans un vestiaire et possibilité de prendre un douche.

Le matériel complet pour le long cote (combi, chaussons, gants...) et l'encadrement sera à régler sur place : 12 €/personne.

En fonction des adhérents inscrits, sera créé un groupe WhatsApp pour :

- Du possible covoiturage (2h50 de voyage environ depuis Guyancourt)
- D'éventuels départs la veille avec hébergement sur place (en sup).

Nota :

- ✓ Offre disponible à la vente à compter du 6 octobre 2021
- ✓ Inscriptions avant le 12 novembre 2021

Sur : www.esrenault.fr

Infos : jacottinrodolphe@gmail.com