

## **ORGANISATION DES SEANCES**

**Une séance dure environ 2 heures, car au-delà d'une telle durée, la fatigue est rapidement présente, l'attention se relâche et la marche pourrait se faire au détriment du geste correct.**

**Chaque séance est découpée de la façon suivante :**

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)**
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure – 1 heure 30)**
- Étirements et récupération (10-15 minutes)**