

USTA -NOUVELLE SECTION MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION SAISON 2026-2027

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous annonce la création d'un nouveau créneau de MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION, destiné à toutes celles et ceux qui souhaitent pratiquer une discipline complète, dynamique et accessible par tous, quel que soit leur niveau.

Passionnée de sports d'endurance et de montagne depuis de nombreuses années, je pratique la marche nordique depuis plus de 15 ans. Championne de France 2026 dans ma catégorie, Entraîneur fédérale Marche Nordique 1^{er} degré, Juge Marche Nordique et Educatrice sportive " Activités Physiques pour tous", j'aurai à cœur de partager mon expérience, transmettre ma passion et progresser ensemble.



Aujourd'hui, j'ai envie de transmettre ce que la marche nordique m'a apporté : un excellent complément au trail, le plaisir de se dépasser et le goût de l'effort.

Que vous soyez débutant, marcheur confirmé ou compétiteur, chacun pourra trouver sa place au sein de ce nouveau groupe.

Mon objectif est de former un groupe ouvert à toutes les sections de l'EHA et où chacun pourra progresser à son rythme, prendre du plaisir et pour ceux qui le souhaite, découvrir la compétition dans un esprit de partage, de respect et de convivialité.

**ENTRAÎNEMENTS : Tous les lundis de 18H15 à 20H –
départ du Stade Henri Lang de Thann.**

Chaque séance en pleine nature comprendra un échauffement progressif, un travail technique (posture, propulsion, coordination), des exercices spécifiques (endurance, vitesse, côtes, renforcement), un retour au calme et des étirements.



A VOS AGENDAS :

- **Samedi 12 septembre de 14h à 16h :**

Journée d'information et découverte dans le cadre de la "Journée Nationale de la Marche Nordique" au stade d'athlétisme de Thann.

- **Dimanche 20 septembre à 9H30 :**

Sortie conviviale de bienvenue ouverte à tous. Départ Stade de Thann.

Plus d'infos : Nathalie Koch

usta.marche.nordique@gmail.com

A bientôt sur les sentiers...