



La Normandique

dimanche 2 juillet 2017

Grande Marche Nordique de la Côte Fleurie – 4^{ème} édition

L'association **Les Normandiques** organise la 4^{ème} édition de **La Normandique**, grande journée-événement de marche nordique de la Côte Fleurie, le dimanche 2 juillet 2017 sur les plages de Tourgéville, Deauville, Bénerville/Mer, Blonville/Mer, et Villers/Mer.

Au programme :

Rendez-vous le dimanche 2 juillet à partir de 8h30 au Village de **La Normandique** situé sur la plage de **Tourgéville** (promenade Louis Delamare).

- 8h30 - 9h30 : **Inscriptions de dernière heure** au Village de La Normandique pour les marches « sportive » et « nature-santé-loisir ». **Retrait des dossards** pour la marche « sportive » (ou le samedi 1^{er} juillet à l'office de tourisme de Blonville-Bénerville-Tourgéville, 32 bis avenue Michel d'Ornano, Blonville/mer, de 10h à 12h30 et 14h à 18h). **Café d'accueil**. **Location de bâtons** de marche nordique au Village.
- 9h45 : **Ouverture officielle - Echauffement** pour les deux marches, animé par Arja JALKANEN-MEYER
- 10h00 : **Marche nordique « sportive » de 12 km**, chronométrée, avec classement individuel, sur la plage
- 10h15 : **Marche nordique « nature-santé-loisir » de 7 km**, sans chronométrage ni classement, sur la plage
Les marches nordiques sont suivies d'une séance d'étirements musculaires.
- 12h30 : **Distribution des prix** au Village suivie d'un quiz récompensé par de nombreux lots
- 13h00 : **Apéritif festif** au Village
- 14h30 : **Marche nordique pieds nus dans l'eau** en bord de mer avec Arja JALKANEN- MEYER
- 16h00 : **Tombola**

Tout au long de la journée au Village et sur la plage : Stands de bien-être et de santé, massages, initiations, présentation et démonstrations de matériel de marche nordique, ateliers de Bungypump, restauration, buvette, ...

Droit d'inscription pour toute la journée :

Inscription avant le 01/06/2017 : 10 €/personne - Inscription à partir du 01/06/2017 : 12 €/personne (gratuit pour les moins de 13 ans) dont une partie sera reversée à la CAMI, Sport et Cancer.

Invitée d'honneur :

Arja JALKANEN-MEYER a introduit la marche nordique en France et en a été la première formatrice avant d'en devenir l'ambassadrice auprès de la Fédération Française d'Athlétisme. Elle nous fera de nouveau l'honneur d'être la marraine de La Normandique 2017.

Les + :

- Possibilité d'inscription directement en ligne sur le site www.lanormandique.fr
- Règlement par carte bancaire accepté lors de l'inscription en ligne
- Réservation centralisé d'un hébergement à prix réduit pour les groupes (consulter le site internet)
- Village de La Normandique équipé de vestiaires et de douches

Journée technique de marche nordique :

A l'occasion de La Normandique, un stage de perfectionnement technique de marche nordique encadré par Arja JALKANEN-MEYER est organisé **le samedi 1^{er} juillet** de 9h00 à 18h00. Stage limité à 15 participants. Renseignements et bulletin d'inscription téléchargeable sur le site internet de La Normandique.

Site internet de La Normandique : www.lanormandique.fr

Retrouvez-nous sur Facebook : La Normandique 2017