



Dans un cadre naturel, profitez de véritables promenades au cœur du Haut-Pays. Vous découvrirez de nombreux gibiers : faisans, lapins, lièvres, chevreuils... d'où le nom du sentier « **La Vallée des cervidés** ».

### Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.



### Qui peut pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.



### Une activité de fitness en extérieur :

La marche nordique permet de solliciter un grand nombre de muscles et d'articulations ainsi que le système cardio-respiratoire d'une manière comparable à une séance de fitness, tout en se pratiquant en pleine nature.



### L'échauffement :

Avant de débuter toute activité sportive, il est très important de bien s'échauffer. Puisque ce sont presque toutes les parties du corps qui travaillent en marche nordique, il est important de faire un échauffement des bras, jambes, épaules, du bassin, du dos et des chevilles.



En démarrant votre séance par un échauffement d'une dizaine de minutes, le risque de blessures ou de malaise cardiaque diminue fortement. Pour l'échauffement, aidez-vous des bâtons, ce sera plus ludique. Pensez à consulter les panneaux au départ et à l'arrivée du sentier.

Attention, tous ces mouvements doivent être exécutés lentement !

### La marche nordique permet :

- de se muscler et de réduire les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules,
- d'augmenter ses capacités respiratoires,
- de ménager son dos et ses articulations,
- d'améliorer son équilibre et sa coordination,
- de s'affiner avec, en parallèle, une alimentation équilibrée.



### Panneau d'information au départ et à l'arrivée du sentier

#### L'échauffement :

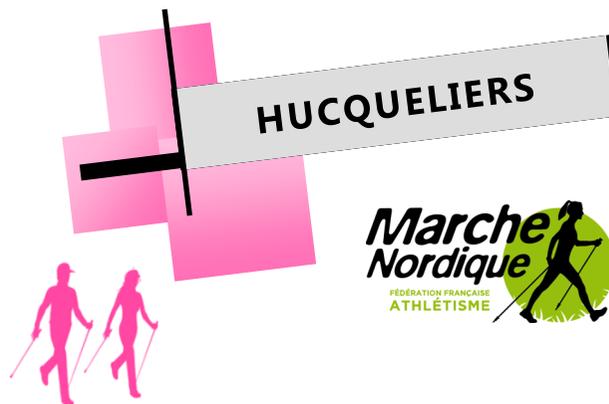
- 1- Cercles de bras
- 2- Adducteurs
- 3- Rotation de taille
- 4- Schuss flex



#### L'étirement :

- 1- L'équerre
- 2- Bras croisés
- 3- Quadriceps
- 4- Mollets

Centre Socio-culturel Intercommunal  
9bis rue de la Longeville - 62650 Hucqueliers  
Tél : 03.21.90 91.10  
[accueil.csc.hucqueliers@gmail.com](mailto:accueil.csc.hucqueliers@gmail.com)



## « La Vallée des Cervidés »

**Boucle verte - 4 km**

**Boucle bleue - 5 km**

**Boucle rouge - 11 km**



### Départ :

Rue de la Gare à Hucqueliers



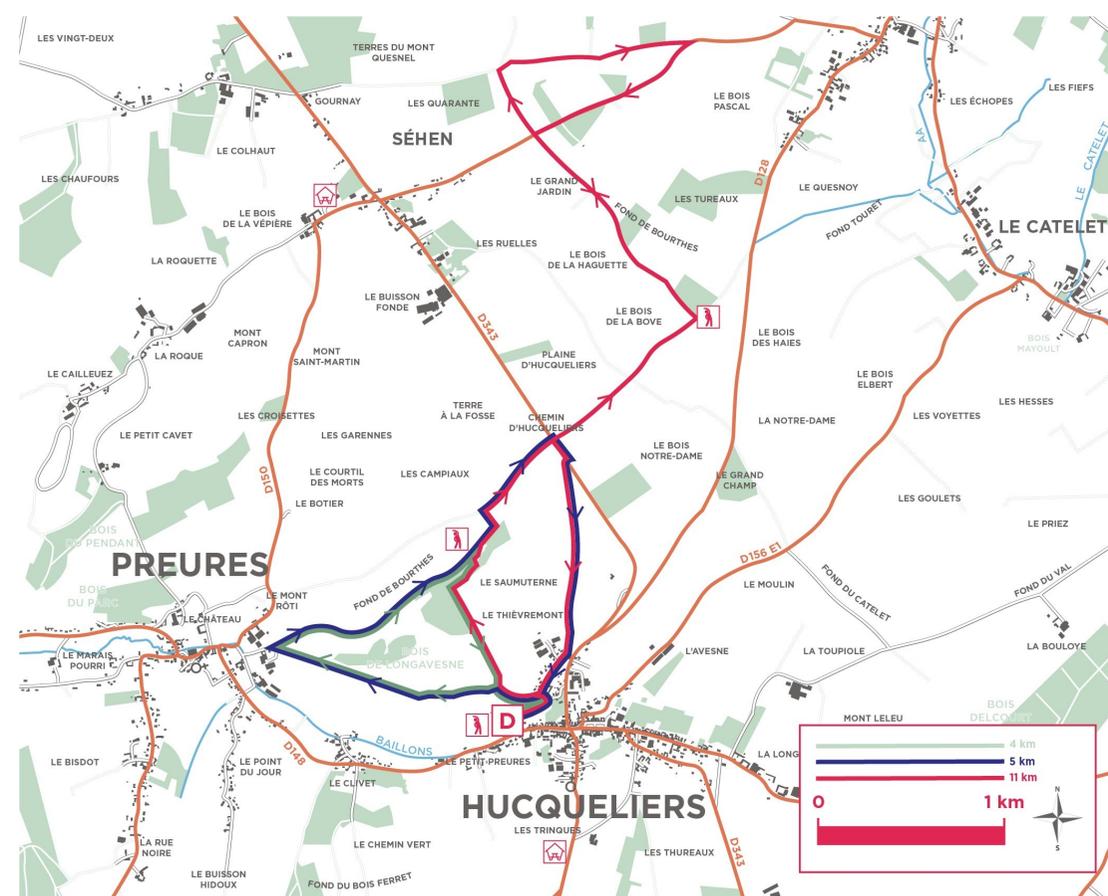


 Table de pique-nique couverte

 Exercices d'échauffement et d'étirements

 Exercices de renforcement musculaire

\* Temps sans exercice, sans échauffement, ni étirement, ni pause



## Difficultés



**FACILE**

3,76 km

40 - 45 minutes\*



**MOYEN**

5,2 km

55 - 65 minutes\*



**DIFFICILE**

10,6 km

1h45 - 2h05\*

Des animations encadrées par un professionnel sont proposées

Contactez nous :



Centre Socio-Culturel

Intercommunal

03.21.90.91.10

accueil.csc.hucqueliers@gmail.com

Office de Tourisme

Haut-Pays Côte d'Opale

03.21.81.98.14

contact@hautpaystourisme.fr

**N'oubliez pas votre équipement !**

- \*Des chaussures type trail, course à pied (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées non montantes.
- \*Des bâtons
- \*De l'eau et des aliments énergétiques en quantité suffisante.
- \*Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement.

## Quelques consignes pour votre sécurité

- \*Consultez la météo (3250) avant le départ.
- \*En période de chasse, certaines randonnées sont déconseillées ou interdites. Renseignez-vous en mairie.
- \*Respectez le balisage.
- \*Certains itinéraires peuvent traverser ou emprunter des routes à grande circulation. Soyez donc toujours attentifs à la circulation et respectez le code de la route.

