



MARCHE NORDIQUE



C'est une activité sportive complète qui se pratique avec des bâtons spécifiques.

Cette marche particulière, avec poussée sur les bâtons vers l'arrière et propulsion du corps, nous vient de Finlande : elle permet aux athlètes de ski de fond de s'entraîner hors des périodes de neige et sollicite le haut et le bas du corps.

L'ensemble des **grandes fonctions** du corps sont activées :

- **mécanique** : renforcement musculaire (environ 80% de muscles sollicités), mobilisation des articulations (en les préservant), stimulation osseuse (micro impacts).
- **énergétique** : fonction cardiaque sollicitée, capacité respiratoire amplifiée.
- **proprioceptif** : habileté motrice, équilibre, coordination.
- **mental** : plaisir, lâcher prise, confiance en soi, calme.
- **sensoriel** : le plein air est propice à la conscience et à l'écoute de notre environnement.

La **Marche Nordique** est une sorte d'aventure pédestre variée (du fait de la diversité des parcours) et conviviale : pas de performance à atteindre, pas de concurrence.

Les séances d'1h30 comprennent un échauffement, la marche avec apprentissage de la technique (sur terrains différents) et des étirements.

Accessible à toutes et tous, y compris pour une reprise d'activité physique après une sédentarité ou une opération (hanche ou sein par exemple).

Les rendez-vous : Boisemont, orée de la forêt (parkings)

- **Vendredi : 10h30-12h**
- **1 Samedi sur 2 : 14h30-16h**

Participation sous forme de carnets de 5 tickets à 25 € ou 10 tickets à 50 €. À la première inscription, une adhésion de 10 € sera demandée pour couvrir les assurances et la participation à la section.

Une séance d'essai gratuite est proposée

ANIMATRICE : Françoise Urbani - Formée à la "Marche Nordique Santé"

Première séance : vendredi 10 septembre 2021