



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 ou de 2h 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 : dans un rayon proche de Courdimanche. L'animateur enverra les coordonnées du départ aux inscrits.

- **Lundi : 10h-12h00**
- **Vendredi : 10h-11h30**

Prix : 100€ pour l'année comprenant l'adhésion à l'association, l'assurance collective et la participation à toutes les séances (90€ pour le vendredi).

Une séance d'essai gratuite est proposée

ANIMATEUR : Aubin DUBOSCLARD - Salarié de l'UFOLEP et formé à la "Marche Nordique

Santé"