



# Initiation à la Marche Nordique

Mardi 08 & jeudi 10 mars 2022

10h30 à 12h au Parc de la Chêneraie (environ 6 km)

rdv au parking jouxtant celui du restaurant le Cabanon, La Hume

➤ Inscription à la permanence

## C'est quoi ?

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien être physique et mental. Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire, de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes.

La marche nordique est un sport de pleine nature qui consiste en des déplacements à différents rythmes, amplitudes, avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite.

## Les bienfaits de la pratique ?



## Pour qui ?

Tous publics.

**Contre indications** : Arthrite et arthrose en phase inflammatoire, capsulite, tendinites des épaules, coudes et poignets.

**Précautions particulières** : prothèse de hanches, problèmes cardiaques sévères, entorses, complication de fractures.

## Se munir de :

- Chaussures de marche ou baskets -pas de chaussures de randonnée- (semelles épaisses, antidérapantes et souples, non-montantes, déperlantes)
- Habillement à plusieurs couches : respirant, chaud, déperlant, coupe-vent
- Petit sac à dos étroit ou sac banane
- Eau en quantité suffisante

Les bâtons spécifiques à la Marche Nordique sont fournis (si vous en possédez, apportez les).

Pour tout complément d'information, contacter **Corinne au 06 88 22 49 76**

