

MARCHE NORDIQUE

VENDREDI	9h30-11h30 9h-11h00 (temps chaud)	Rendez vous: Place de la mairie
Nos animateurs 	Marijo PIVIDAL Edouard LARI Thierry Maïto En cours de formation : André VRIGNAUD Evelyne VRIGNAUD	06 73 52 46 65 06 74 53 80 80 06 41 57 60 75 06 13 11 62 18
 		

La marche nordique, est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques

La marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation des bâtons. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir.

Une séance de marche nordique dure généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour :

- le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress) ;
- le fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte. Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps.

Epaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes ;

C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. Elle présente en outre des avantages pour :

- la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;
 - le renforcement du système immunitaire ;
- la rééducation après des blessures sportives ou autres.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale.

Ainsi elle est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre.

Du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, elle provoque moins de douleurs articulaires.

Elle est plus douce que le footing et le jogging.

REJOIGNEZ NOUS ! NOUS VOUS ATTENDONS....