

La marche nordique : présentation et bienfaits

C'est une activité physique et sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu et **consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras** à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Elle s'adresse à tout public quelque soit l'âge

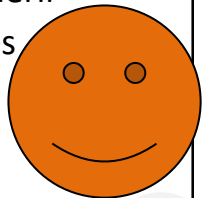
***Au rendez-vous : Plaisir,
convivialité et bons moments de
détente en plein air.***

Le déroulement d'une séance

Durée au totale 1h30 à 2H le mardi matin de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h en hiver si besoin. Dans un lieu choisi ensemble : actuellement le bois des Naix (Bourg de péage) ou l'étang de Bellevue (Peyrins), bois des Ussiaux (St Donat), voie verte (Bourg de péage) ...

La séance se compose de plusieurs phases :

- ❖ L'échauffement à partir d'exercices ludiques qui varient d'une semaine à l'autre,
- ❖ Le corps de la séance (2 parties) : des exercices spécifiques pour acquérir la technique, de la marche, des jeux ludiques à deux pour ressentir les gestes,
- ❖ Les étirements doux pour repartir sereins les muscles bien drainés,



*Nous vous proposons une séance de découverte **le mardi 2 septembre au Bois des Naix à Bourg de Péage de 9 H30 à 11h30.***

RDV sur le parking à l'entrée principale (Près du cimetière) à 9h30

*Prévoir des chaussures de marche souples, de l'eau et un chapeau.
Les bâtons vous seront fournis. Si besoin s'adresser à Jocelyne
0672761597.*

Venez nombreux