



# COMPLÉMENT POUR L'ACTIVITÉ

## MARCHE NORDIQUE

Depuis le mois de janvier 2021 le groupe de marche nordique est une activité à part entière de l'association, maintenant sous la responsabilité de Thierry Lebastard.

La marche nordique prend son origine dans les pays scandinaves pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner pendant la période estivale. Elle est basée sur les mêmes techniques. Ce sport est plus complet que la marche puisqu'il utilise la partie supérieure du corps pour propulser son corps vers l'avant grâce à des bâtons particuliers.

Le matériel nécessaire à sa pratique se résume à une paire de chaussures de sport basses, antidérapantes et de bâtons de marche nordique (mélange carbone/fibres de verre).

Les bienfaits de cette discipline :

- tout le corps est sollicité et donc tonifié,
- c'est moins traumatisant que le jogging,
- la marche nordique permet de bien respirer et de renforcer les os.

Les contre-indications de cette discipline :

- l'arthrite,
- les problèmes d'épaule ou de cheville.

La séance débute toujours par un échauffement d'un quart d'heure et se termine par des étirements de la même amplitude. La durée est d'environ 1H30-1H45.

Sa pratique nécessite un apprentissage pour utiliser les bâtons de façon efficace. Des cours sont donnés en octobre pour les débutants, avec prêt de bâtons.

**Il n'est pas accepté de débutant en cours d'année**, les encadrants étant occupés par la sécurité du groupe et les conseils aux adhérents.