



MARCHE NORDIQUE

Les AMIS de la NATURE

de Belfort

La **Marche Nordique** est une nouvelle discipline servant à l'origine d'entraînement d'été au ski de fond. L'utilisation de deux bâtons spécifiques nécessite l'apprentissage d'une technique bien précise. La Marche Nordique bien pratiquée apporte de nombreux avantages. Grâce aux bâtons, le poids du corps est mieux réparti ; l'impact ressenti sur les genoux et le dos est diminué. La propulsion générée par la poussée des bras sur les bâtons apporte une **plus grande dépense énergétique**, un **renforcement musculaire des membres supérieurs, du dos et de la ceinture abdominale**. La mobilité des articulations axiales est accrue tout comme celle des épaules et du bassin. La vitesse de marche obtenue développe également les performances d'**endurance**.

Les séances débutent par un **échauffement musculaire** ciblé. Un programme de **renforcement** et de **travail spécifique** vient compléter la marche et l'apprentissage de la technique. Les exercices proposés sont adaptés aux différents groupes musculaires sollicités pendant la Marche Nordique ainsi qu'aux personnes présentes. Enfin, des **étirements** adaptés aux efforts réalisés permettent de terminer les séances en douceur.

Vous souhaitez pratiquer une activité physique régulière douce et efficace ? Venez goûter aux joies de la gymnastique de plein air grâce à la Marche Nordique ! Un vrai travail sur votre corps par les performances physiques qu'elle nécessite.

Une activité physique en pleine nature !

Après vous avoir proposé quelques séances de découverte de cette activité, les Amis de la Nature de Belfort vous invitent à matérialiser votre intérêt à ce sport par une adhésion à notre association, l'assurance groupe permettant de vous prendre en charge dans de meilleures conditions.

Les bâtons peuvent vous être prêtés lors des premiers cours, moyennant des frais de location (2€ / paire de bâtons / séance) mais il est préférable d'en faire l'acquisition au plus vite, les bâtons monobrin étant plus efficaces.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter :

- Gérard ROBERT, tel : 06.61.70.25.73
- Régis BREDELET, tel : 06.08.97.97.05
- Francis ROLLIN, tel : 06.61.53.96.18

Initiateurs de Marche Nordique certifiés par la Fédération Française de l'Union Touristique Les Amis de la Nature.

