



- Besoin d'une activité physique ?
- Envie de vous oxygéner ?
- Envie de retrouver la forme ?
- Envie d'améliorer vos performances ?

La marche nordique

Laissez-vous tenter !

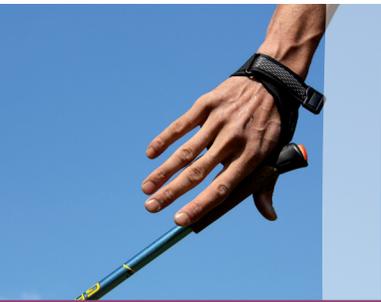
Les Chers Pas
Maison des Associations
80 bd du général Leclerc - 92110 CLICHY
Mail : lescherspas@gmail.com - Tél : 06 33 01 91 65





La marche nordique, c'est quoi ?

Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action en plus des membres inférieurs. Le rythme de marche est généralement plus soutenu qu'en randonnée pédestre traditionnelle, la dépense d'énergie plus importante et pourtant la fatigue est moins élevée grâce aux bâtons.



LIBERTÉ SIMPLICITÉ
DÉCOUVERTE CONVIVIALITÉ
ENCADREMENT DIPLÔMÉ **PLAISIR...**

Programme :

- le vendredi matin rendez-vous au métro Mairie de Clichy (devant le Conservatoire).
- le mardi matin et samedi matin dans un parc des Hauts-de-Seine ou en forêt. Rendez-vous au métro Mairie de Clichy (devant le Conservatoire)

Matériel & équipement

Les bâtons constituent l'élément principal permettant de pratiquer la marche nordique. Optez pour du matériel spécifique :

- en fibre composite afin d'absorber les vibrations
- muni de gantelets ergonomiques pour une prise en main facile
- doté de pointes solides permettant une bonne accroche et sur lesquelles peuvent s'adapter des embouts pour évoluer sur des terrains durs.

Les séances sont généralement d'1h à 1h30 à 5-6 km/h de moyenne sur terrain varié. La marche nordique nécessite l'apprentissage d'une technique simple mais nécessaire pour une pratique efficace et récréative.