

La marche nordique

Une nouvelle activité à la Randonnée Bavanaise.

Une façon de marcher qui mobilise l'ensemble du corps. Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons.

La dépense énergétique est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, à tout âge, par tous temps, en tous lieux, quelle que soit leur condition physique.

Avantages:

Une sollicitation de **tous les muscles du corps**: grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux,...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées

Une meilleure **respiration et oxygénation de l'organisme** plus 60% par rapport à la marche normale.

Un **allié dans une démarche d'amincissement**: les graisses sont brûlées de manière plus importante

Une **fortification des os** provoquée par les vibrations.

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1h30 à 2h00**

Déroulement d'une séance:

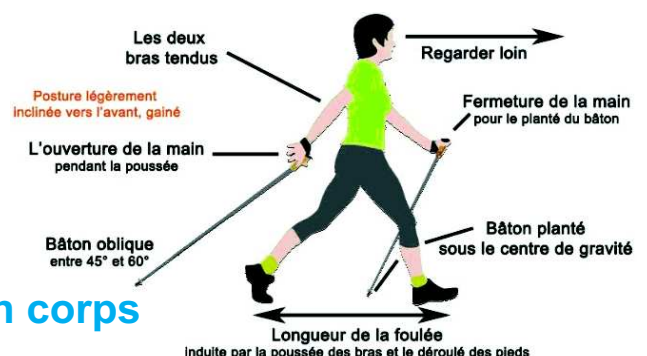
- ⇒ Echauffement musculaire et articulaire.
- ⇒ Marche nordique progressive avec quelques exercices de renforcement musculaire.
- ⇒ Etirements et récupération.

La marche nordique c'est:

Du fitness en plein air

Une gymnastique complète

Un plaisir de redécouvrir son corps



Deux **animateurs diplômés** de la FF Randonnée vous accueilleront pour les séances.

Renseignements et inscriptions: Jean Claude BOUTON 06 07 30 83 76