

La Marche Nordique



DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE AU SPEEDY CLUB AU FORUM DES ASSOCIATIONS

Le 31 août au Parc des Sport de Venelles.

Informations au 06 21 08 40 36

Horaires et lieux des séances :

- **Mardi et jeudi de 18h30 à 20h00** au Parc des Sports de Venelles
- **Plusieurs fois dans l'année : « sorties » le samedi planifiées en concertation avec les adhérents (choix de sites avec un intérêt particulier, co-voiturage)**

Tarif annuel :

- 100 Euros
- 2 cours d'essai gratuits à partir du 03.09.24 (avec prêt des bâtons si besoin)

LA MARCHÉ NORDIQUE ... Qu'est-ce que c'est ?

Ce sport d'origine finlandaise a été créé dans les années 70 en Finlande pour permettre aux compétiteurs de ski de fond de conserver leur forme en été.

La marche nordique est une marche dynamique se pratiquant avec des bâtons spécifiques (monobrins, en carbone, avec un gantelet) permettant de se propulser en avant grâce à de larges mouvements de bras identiques à ceux du ski de fond.

Plus intense que la randonnée et que la marche simple (40% d'oxygénation et 60% de dépense calorique supplémentaires), elle est aussi moins traumatisante pour les articulations que la course à pied (20% de poids en moins sur les vertèbres, hanches, genoux, chevilles) et fait travailler 90% des muscles du corps.

Quels en sont les bienfaits ?

- Tonification musculaire de l'ensemble du corps, de manière douce et progressive (jambes, bras, épaules, pectoraux, fessiers, dos, abdominaux).
- Aide à l'amincissement (400 calories/heure contre 280 en marche normale).
- Cardio-training : le travail sur plusieurs intensités permet d'accroître les performances et de protéger des maladies cardio-vasculaires.
- Fortification des os (grâce aux vibrations).
- Amélioration de la coordination, synchronisation et concentration (le cerveau gère 4 appuis).
- Sport de plein air pratiqué en milieu naturel et en groupe boostant les défenses immunitaires et le moral.

Pour qui ?

La marche nordique au Speedy-club-de Provence s'adresse à toute personne désirant s'initier ou reprendre une activité physique de plein-air au sein d'un groupe et dans une ambiance conviviale. C'est une activité sportive idéale pour perdre du poids ou pour se re-athlétiser en douceur après une blessure.

Jean-Claude, avec sa bienveillance et sa bonne humeur habituelles, accompagnera les pratiquants dans leur progression sportive par des séances ludiques, des objectifs motivants ainsi que par des sorties plus ambitieuses dans notre belle région et dans les Hautes Alpes.