

## **LA MARCHE NORDIQUE**

La Marche Nordique est une activité de plein air venue du nord de l'Europe.

Le but de cette marche est de se propulser à l'aide de deux bâtons. Le mouvement de propulsion réalisé par les bâtons agit directement sur les muscles situés à la partie postérieure du bras et de la cuisse ainsi que sur les muscles du dos. De plus un travail sur le maintien et la posture est réalisé.

Pour un public adulte l'orientation de la Marche Nordique peut être placée sous le signe d'une forte dépense énergétique, brûler un maximum de calories. Le but sera de maintenir une allure rapide en rapport avec le groupe de participants.

Pour l'ensemble des catégories de participants il est important de dire que l'utilisation des bâtons soulage les articulations dont celle du genou. En fin de séance tout groupe confondu fera des étirements.

Pour pratiquer cette activité il est dûment conseillé de porter des chaussures basses pour laisser l'articulation de la cheville libre. Les chaussures conseillées sont des runnings, des trails ou des chaussures basses de randonnée. Il est aussi demandé un sac à dos pour y mettre sa bouteille.

### **La MJC de LAGARRIGUE ORGANISE UNE INITIATION à la Marche Nordique**

**le Samedi 23 juin de 14H30 à 16H00**

**RDV stade de football de Lagarrigue**

Nom : .....

Prénom : .....

Je participe à l'activité :    ☐ oui    ☐ non

**Christophe Barthe**

**06.73.38.46.67**