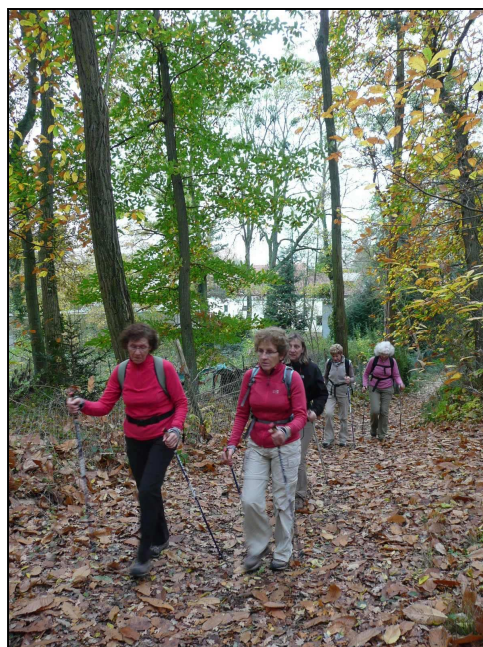


La marche nordique au club Palaiseau 4807

*
* *

La marche nordique est un sport complet, convivial, à pratiquer en toute saison. Cette activité qui se situe entre la marche et le footing respecte le tempo de chacun. Elle génère un travail musculaire de l'ensemble du corps et l'utilisation de bâtons permet un débit énergétique accru. Elle tonifie le corps, développe quatre aptitudes motrices : endurance, force, souplesse, coordination et renforce les capacités cardio-vasculaires et l'oxygénation.

En pratique, le club propose une sortie tous les quinze jours environ, en matinée ou à la journée. Cette forme de randonnée dynamique allie le plaisir d'un sport de plein air, la convivialité et l'émerveillement qui naît des paysages enneigés, des couleurs automnales ou des verts tendres du printemps car nous privilégions les chemins des forêts environnantes.



Matériel nécessaire :

- une paire de bâtons spécifiques, prêtée par le club
- des chaussures de marche basses avec des semelles bien crantées
- un petit sac à dos, qui ne gêne pas la mobilité des épaules, pour la bouteille d'eau, un vêtement chaud et imperméable

La séance se déroule en trois temps principaux :

- Avant : 10 minutes d'échauffements musculaires et articulaires
- Pendant : Un temps de marche tonique, ponctué par quelques mouvements de renforcement musculaire.
- Après : 10 minutes d'étirements complets pour éviter les courbatures

En résumé : un sport convivial à pratiquer sans modération !



Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :

Isabelle Fiot : imbault.i@free.fr