



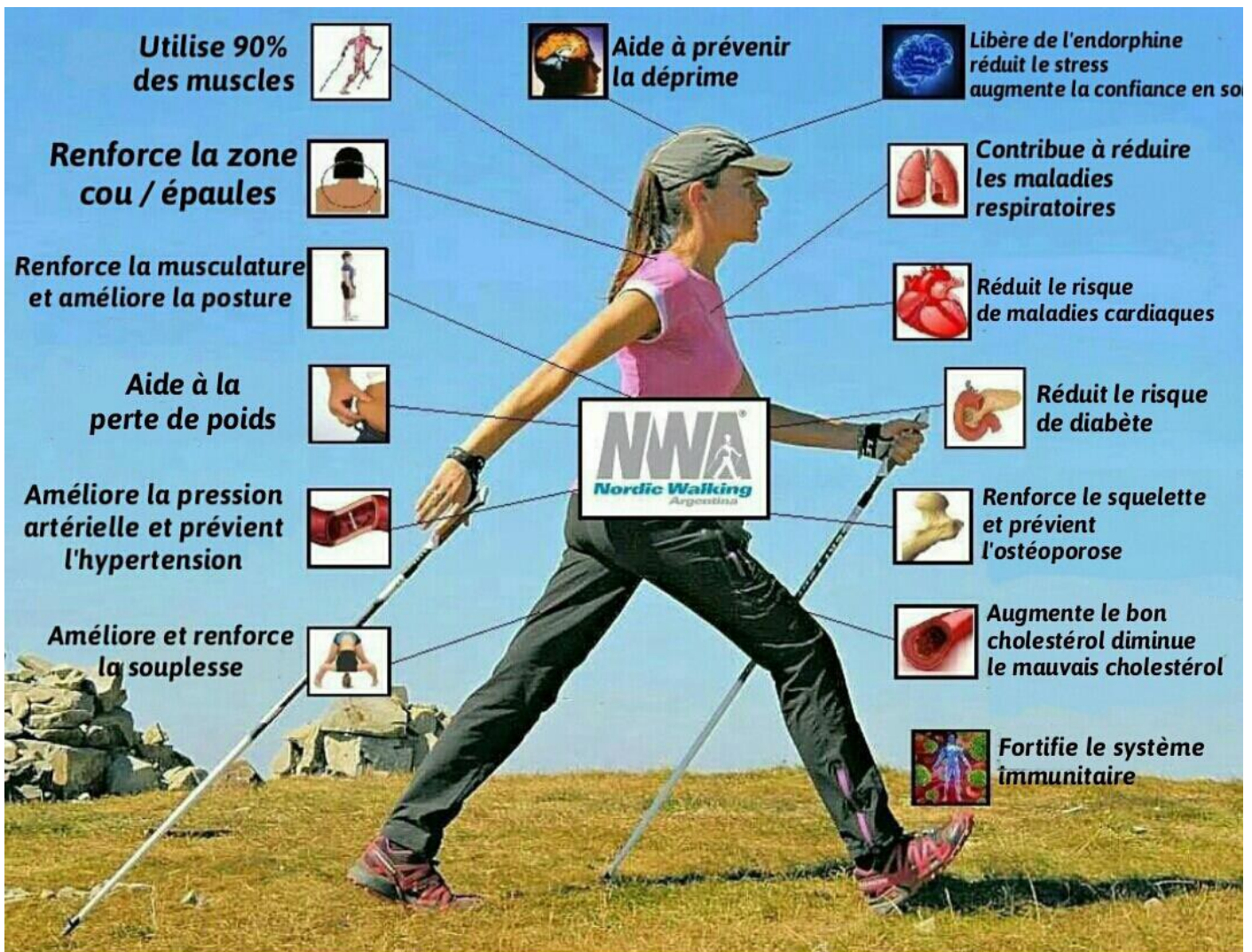
MARCHE NORDIQUE

- ✓ Notre Association vous propose une activité de **marche nordique**
- ✓ Elle est affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée)
- ✓ L'Association organise hors vacances scolaires des marches nordiques d'environ 2 heures sur Fouesnant et sa région avec un départ à 9h30.
 - **Rendez-vous** sur le parking des « **Balnéides** » à Fouesnant aux heures mentionnées dans le calendrier consultable sur le site www.fouesnant-rando.com, menu « AGENDA » avec un code d'accès adhérents.
 - (covoiturage possible)
 - **Deux séances de marche nordique sont proposées:**
 - **Le lundi matin et le samedi matin.**
 - **Les marcheurs sont divisés en deux groupes :**
 - ✚ **Un groupe marche nordique allure rapide > 6 km/h**
 - ✚ **Un groupe marche nordique allure moyenne < 6 km/h.**
- ✓ Les marches nordiques sont organisées et encadrées par des animateurs (trices) confirmé(e)s et formé(e)s
- ✓ **Pour les débutants :** Période d'initiation.
 - 3 Sorties possibles sans inscription.
 - Prêt de bâtons pour les premières sorties.
 - Certificat Médical avec Mention « apte à la Marche Nordique »

Hauteur des bâtons selon votre taille					
147 - 154 cm	155 - 161cm	162 - 168 cm	169 - 176 cm	177 - 183 cm	184 - 195 cm
100 cm	105 cm	110 cm	115 cm	120 cm	125 cm

✓ Bienfaits de la marche nordique :

La marche nordique, est un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.



✓ **La marche nordique :**

La marche nordique n'est pas de la rando douce. Il faut être capable de marcher environ 8 km à 10 km à une bonne allure.

La marche nordique est une activité sportive à part entière.

2 vidéos *Cliquer sur chaque lien en bleu ci-dessous :*

✓ 1° [C'est quoi la Marche nordique.](#)

✓ 2° [Le déroulement d'une séance.](#)



✓ **Qu'est-ce que la marche nordique ?**



✚ La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

✚ Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

✚ L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.



Besoin d'une **activité physique**
adaptée à votre condition
et à vos disponibilités ?

Envie de vous **oxygéner** ?

Envie de perdre du poids,
de retrouver la **forme** ?

Envie d'améliorer
vos **performances**
en randonnée ?



La marche nordique
Laissez-vous tenter !



Renseignements et Conditions d'inscription

Dossier à télécharger sur le site Fouesnant Rando :

<http://www.fouesnant-rando.com/>

Menu « *Découvrir et s'inscrire* » – Sous menu « *Adhésion* »

INSCRIPTION AVANT LE 31 OCTOBRE DE CHAQUE ANNEE.