

## Marche 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).

### 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.

### **Horaires et lieux des séances :**

- **Mercredi de 18h30 à 20h00** au Parc des Sports de Venelles
- **Samedi matin de 9h00 à 11h00** au Parc des Sports de Venelles et sur des sites naturels des environs (possibilité de covoiturage). Programme des sorties établi en concertation avec les pratiquants.

### **Tarif annuel :**

- 80 Euros sans prêt de bâtons – 100 Euros avec prêt de bâtons.
- 2 cours d'essai gratuits à partir du 04.09.24

**2 séances « Découverte » le mercredi 12 Juin 2024 au Parc des Sports de Venelles. Gratuit + prêt de bâtons.**

**- 16h00-17h30**

**- 18h00-19h30**

**Informations et inscriptions au 06 21 08 40 36**