

Venez tenter l'expérience ...

La Marche Nordique

Avec Les



Vous souhaitez une activité:

- Physique accessible à tous,
- Sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires,
- Ludique qui permet une dépense élevée de calories,
- Non traumatisante, alors ...

Pratiquez La Marche Nordique !

Les Randonneurs du Plat Pays vous proposent (grâce à ses Animateurs Diplômés) :

Les Samedis : des séances pour les « **Non-initiés** » (avec prêt de bâtons), des séances « **Débutants** » et des séances « **Initiés** ».

Les Mercredis : uniquement pour les « Initiés »

Rendez-vous sur « **Le Blog des RPP** » pour obtenir le calendrier de nos activités et bulletin d'adhésion :

<http://leblogdesrpp.canalblog.com/>

La Marche Nordique, c'est quoi ?

« Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action et non plus simplement les membres inférieurs. »

La marche nordique est bien différente de la randonnée pédestre : elle est plus active avec un rythme de marche plus rapide, une dépense d'énergie plus importante et pourtant elle génère moins de fatigue grâce aux bâtons. La marche nordique renforce la tonicité des chaînes musculaires, améliore les capacités cardio-vasculaires, permet de soulager les articulations. Ses bienfaits sont reconnus sur le cœur, le diabète, l'ostéoporose, la surcharge pondérale et le stress.

La marche nordique est praticable par tous, les sportifs ou non, les jeunes et les séniors, les actifs et les sédentaires ... Tout est question d'adaptation ! Elle crée de la convivialité entre membres d'un même groupe et se pratique en pleine nature.

Une séance de marche nordique dure entre 1 h 30 et 2 h, décomposée en 3 parties :

- L'échauffement (10 mn),
- La marche (avec quelques exercices de renforcement musculaire au milieu),
- Les étirements (10 à 15 mn).



Avec les  RPP
Randonneurs au Plat Pays

**Activité Marche Nordique + Activité Randonnée Pédestre
= 1 seule licence !**

Marche Nordique 

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée