



## MARCHE NORDIQUE 2018/2019

**Avec Amitié Nature Fontaine**



*Le mardi avec Patrick B de 9h à 11h voire au delà  
Contact : 06 38 38 28 21 ou [patrick.bouhaniche@orange.fr](mailto:patrick.bouhaniche@orange.fr)  
Le mercredi avec Michèle de 9h à 11h voire au delà  
Contact : 04 76 49 17 59 ou [michele.lattard@gmail.com](mailto:michele.lattard@gmail.com)  
Pratique de l'activité le plus souvent dans les Vouillants, les  
lieux de RV pouvant être différents lors des différentes séances.  
Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de  
sa licence 2018/2019 mais sur inscription en début de saison*



## MARCHE NORDIQUE 2018/2019

**Avec Amitié Nature Fontaine**



*Le mardi avec Patrick B de 9h à 11h voire au delà  
Contact : 06 38 38 28 21 ou [patrick.bouhaniche@orange.fr](mailto:patrick.bouhaniche@orange.fr)  
Le mercredi avec Michèle de 9h à 11h voire au delà  
Contact : 04 76 49 17 59 ou [michele.lattard@gmail.com](mailto:michele.lattard@gmail.com)  
Pratique de l'activité le plus souvent dans les Vouillants, les  
lieux de RV pouvant être différents lors des différentes séances.  
Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de  
sa licence 2018/2019 mais sur inscription en début de saison*

### Les Bienfaits de la Marche nordique

C'est une activité physique accessible au plus grand nombre.

Elle permet :

- 1/ De pratiquer une **activité sportive non traumatisante** qui soulage les articulations des jambes jusqu'à 30 %
- 2/ Une meilleure répartition du poids grâce aux 2 bâtons
- 3/ Un **renforcement musculaire** : 80 % de la musculature du corps est sollicitée aussi bien les membres inférieurs que supérieurs sans oublier le plancher pelvien
- 4/ Une **amélioration du système cardio-vasculaire** comme pour tous les autres sports d'endurance

**Dépense énergétique et oxygénation accrues** (du fait de l'ouverture de la cage thoracique) :

- les capacités respiratoires sont augmentées
- l'activité permet de **garder la ligne** en l'associant avec un régime alimentaire équilibré et en la pratiquant si possible 2 fois par semaine.

Enfin, pratiquer **une activité physique en pleine nature** chasse la morosité et la déprime, en renouant avec un bon moral !

*Possibilités de prêts de bâtons pour venir essayer  
l'activité en prévenant le ou la bénévole*

### Les Bienfaits de la Marche nordique

C'est une activité physique accessible au plus grand nombre.

Elle permet :

- 1/ De pratiquer une **activité sportive non traumatisante** qui soulage les articulations des jambes jusqu'à 30 %
- 2/ Une meilleure répartition du poids grâce aux 2 bâtons
- 3/ Un **renforcement musculaire** : 80 % de la musculature du corps est sollicitée aussi bien les membres inférieurs que supérieurs sans oublier le plancher pelvien
- 4/ Une **amélioration du système cardio-vasculaire** comme pour tous les autres sports d'endurance

**Dépense énergétique et oxygénation accrues** (du fait de l'ouverture de la cage thoracique) :

- les capacités respiratoires sont augmentées
- l'activité permet de **garder la ligne** en l'associant avec un régime alimentaire équilibré et en la pratiquant si possible 2 fois par semaine.

Enfin, pratiquer **une activité physique en pleine nature** chasse la morosité et la déprime, en renouant avec un bon moral !

*Possibilités de prêts de bâtons pour venir essayer  
l'activité en prévenant le ou la bénévole*