



MARCHE NORDIQUE 2020/2021

Avec Amitié Nature Fontaine



Le mardi matin avec Patrick B

Contact : 06 38 38 28 21 ou patrick.bouhaniche@orange.fr

Le mercredi matin avec Michèle et Régine

Contacts : 06 27 59 14 93 ou michele.lattard@gmail.com

06 83 20 89 91 ou regine.martinet@gmail.com

Pratique de l'activité le plus souvent dans les Vouillants mais aussi les alentours, avec des horaires de début de séance variables suivant la saison (entre 8h et 9h)

Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de sa licence 2020/2021 mais sur inscription en début de saison



MARCHE NORDIQUE 2020/2021

Avec Amitié Nature Fontaine



Le mardi matin avec Patrick B

Contact : 06 38 38 28 21 ou patrick.bouhaniche@orange.fr

Le mercredi matin avec Michèle et Régine

Contacts : 06 27 59 14 93 ou michele.lattard@gmail.com

06 83 20 89 91 ou regine.martinet@gmail.com

Pratique de l'activité le plus souvent dans les Vouillants mais aussi les alentours, avec des horaires de début de séance variables suivant la saison (entre 8h et 9h)

Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de sa licence 2020/2021 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