MARCHE NORDIQUE 2026/2027

Avec Amitié Nature Fontaine

Le mardi matin avec Rémy, Catherine ou Michèle M
Contact : 06 75 25 85 94 ou emarciliac@modulonet.fr
Le mercredi matin avec Michèle L, Elisabeth ou Régine
Contact : 06 27 591 493 ou michele.lattard@gmail.com

Pratique de l'activité dans les alentours de Grenoble, avec des horaires de début de séance variables suivant la saison (entre 7h et 8h 30)
Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de sa licence 2026/2027 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 r**enforcement 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 accrus (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 !

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