



MARCHE NORDIQUE 2022/2023

Avec Amitié Nature Fontaine



*Le mardi matin avec Patrick B, Rémy, Catherine et Louis
Contact : 06 38 38 28 21 ou patrick.bouhaniche@orange.fr
Le mercredi matin avec Michèle, Elisabeth, Cécile et Régine
Contacts : 06 27 591 493 ou michele.lattard@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 2022/2023 mais sur inscription en début de saison*



MARCHE NORDIQUE 2022/2023

Avec Amitié Nature Fontaine



*Le mardi matin avec Patrick B, Rémy, Catherine et Louis
Contact : 06 38 38 28 21 ou patrick.bouhaniche@orange.fr
Le mercredi matin avec Michèle, Elisabeth, Cécile et Régine
Contacts : 06 27 591 493 ou michele.lattard@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 2022/2023 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