



## MARCHE NORDIQUE 2024/2025

**Avec Amitié Nature Fontaine**



*Le mardi matin avec Rémy, Catherine, et Michèle M  
Contact : 06 75 25 85 94 ou [emarciliac@modulonet.fr](mailto:emarciliac@modulonet.fr)*

*Le mercredi matin avec Michèle L, Elisabeth et Régine  
Contact : 06 27 591 493 ou [michele.lattard@gmail.com](mailto: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 30 et 9h)*

*Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de sa licence 2024/2025 mais sur inscription en début de saison.*



## MARCHE NORDIQUE 2024/2025

**Avec Amitié Nature Fontaine**



*Le mardi matin avec Rémy, Catherine, et Michèle M  
Contact : 06 75 25 85 94 ou [emarciliac@modulonet.fr](mailto:emarciliac@modulonet.fr)*

*Le mercredi matin avec Michèle L, Elisabeth et Régine  
Contact : 06 27 591 493 ou [michele.lattard@gmail.com](mailto: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 30 et 9h)*

*Activité accessible et gratuite à tout adhérent d'ANF à jour de sa licence 2024/2025 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 !

*Possibilité 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 !

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