

## **LE GRIFFON RANDONNEUR VOUS PROPOSE POUR LA SAISON 2023-2024 :**

### **1 SEANCE DE MARCHE NORDIQUE SANTE**

Encadrée par 3 animateurs diplômés par la FFRandonnée.

**Tous les lundis de 14h à 15h30**

et

**Le samedi de 10h à 11h30 semaine impaire**

**DE SEPTEMBRE A JUIN**

Hors vacances scolaires

### **Qu'est ce que la marche nordique santé ?**

C'est une activité douce, qui s'adresse en priorité aux personnes voulant reprendre une activité physique ou qui ont eu des problèmes de santé ou qui souhaitent marcher plus tranquillement.

La séance marche nordique santé, c'est **moins vite, moins loin, moins longtemps.**

**Durée des séances : 1h30**

**Distance parcourue : 4 à 6 km**

La marche nordique est **l'activité santé** par excellence car elle développe la capacité respiratoire et le système cardio-vasculaire et sollicite la plupart des muscles.

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

### **Le principe est simple :**

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la **marche** et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

**Toute marche régulière est un bonus pour la santé**

*Pour tous renseignements s'adresser à :*

### **Séance du lundi :**

Véronique Jégu : [yvon.jegu@wanadoo.fr](mailto:yvon.jegu@wanadoo.fr)

### **Séance du samedi :**

Christelle Landelle , Jean-Michel Le Goff : [flaubert35@gmail.com](mailto:flaubert35@gmail.com)

