

# Marche nordique

---



La **marche nordique** est un sport de plein air, pratiqué le plus souvent en loisir. Mais attention, la marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre ; elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

Sport d'endurance, la marche nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Quel que soit l'âge, la condition physique et l'état de santé, il existe une formule adaptée. Il appartient à chacun d'aborder la marche nordique comme il l'entend, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble des muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

Une séance de marche nordique dure généralement de une à deux heures, précédée d'échauffements et suivie d'étirements.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale.

A la première prise de licence, un certificat médical est demandé et sa durée de validité est de 3 ans. Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé :

S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il l'atteste, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

Pour l'initiation, des bâtons sont prêtés par le Club pour 2 ou 3 séances de découverte.

## **Sorties les mercredis et samedis matin aux horaires suivants :**

*Automne-Hiver : début de la séance 9h*

*Printemps-Eté : début de la séance 8h30*

*Le changement d'horaire sera confirmé par mail aux adhérents.*

## **Période juillet-août : pas d'encadrement**

*Lieu de rendez-vous 10minutes avant le début de la séance sur le parking derrière le Centre Aquatique de Chauray.*

**En cas de mauvais temps, pluie, vent ... les séances sont annulées.**