

# La Marche Nordique

**Vous souhaitez marcher plus vite de façon dynamique :**

**Raids 25 vous propose la marche nordique.**

Ce sport nous vient des pays du nord de l'Europe où il a été introduit comme alternative à la pratique du ski de fond durant les mois sans neige .

C'est une discipline très complète qui fait travailler l'ensemble du corps (90%), stimule le système cardio-vasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.

Ce sport nécessite des bâtons spécifiques dont l'objectif est de générer une propulsion « en avant » efficace tout en développant une coordination parfaite des mouvements bras/jambes.



**Une séance de marche nordique se déroule sur 2h et respecte un certain nombre d'éléments :**

- un réveil musculaire et articulaire en début de séance
- une marche rapide à la vitesse de 5 à 6 km/h, sur une période d'environ 1 heure 30
- un allongement de la foulée avec déroulé du pied
- une posture redressée du corps
- une panoplie d'exercices variés à inclure tout au long de la séance
- une série d' étirements à la fin de l'activité

La marche nordique est pratiquée sur des terrains divers et variés. Nous avons fait le choix de profiter d'une topographie locale intéressante et de privilégier les sentiers des forêts de Chailluz et éventuellement des Tilleroyes.

## **Équipement :**

Bâtons spécifiques, chaussures basses souples et crantées (type Trail), un porte gourde ou petit sac à dos (avec boisson), des vêtements adaptés aux conditions climatiques (on se réchauffe vite).

## **Démarrage de l'activité :**

A partir du 1<sup>er</sup> avril (ce n'est pas un poisson !), une séance hebdomadaire tous les samedis avec rdv à 8h50 à Chailluz au pkg au bout du Chemin de Vieilley (face à la scierie).

Accueil des nouveaux participants à la 1<sup>ère</sup> séance de chaque mois. Prêt de bâtons (gratuit), pour 4 séances d'affilée, à 6 personnes.

Pour les nouveaux participants non adhérents à Raids25 : 2 séances à l'essai comme pour les randonnées.

Afin de mieux gérer l'activité (prêt des bâtons), l'inscription sera **obligatoire** avant chaque séance par **mail de préférence** ou par téléphone auprès de **Jacqueline ou Josette**.

Les trois animatrices se feront un plaisir de vous accueillir et de vous faire découvrir cette nouvelle activité :

Claudine Gross , Jacqueline Berçot, Josette Tempesta.

Vous pouvez consulter le site de la FFRandonnée où la marche nordique est bien décrite :

[http://www.ffrandonnee.fr/\\_34/la-marche-nordique.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_34/la-marche-nordique.aspx)