



LA MARCHE NORDIQUE À SAINT-GRÉGOIRE

Plus d'infos sur www.marche-nordille.com

Activité sportive de pleine nature, la marche nordique est une **marche dynamique, ample et rythmée** qui nécessite l'apprentissage d'une technique simple mais indispensable pour une pratique efficace.

Si vous marchez déjà avec des bâtons « classiques » de randonnée, oubliez tout !

Marche Nord-Ille et ses animateur(trice)s formé(e)s par la Fédération Française de Randonnée vous propose, dans un climat convivial, de vous accompagner dans cet apprentissage.

Par des **séances** au parc des Gayeulles, Rennes, hors vacances scolaires :

- le mardi de 14h30 à 16h30 (RDV parking de l'accrobranche),
- le jeudi de 9h30 à 11h30 (RDV parking de l'accrobranche),
- le dimanche de 9h30 à 11h30 (RDV parking de la piscine).

Les marcheurs se répartissent en trois groupes d'intensité de pratique progressive ainsi que dans un groupe "marche nordique santé" d'une durée d'1h30 (uniquement le mardi après-midi et le jeudi matin).

Par des **sorties** à la demi-journée (1 mardi ou 1 jeudi par mois) ou à la journée le samedi (2 ou 3 par an) sont aussi proposées : sentiers côtiers, circuits de randonnée balisés, forêt...

Par des participation à des **marches solidaires** ou des animations d'autres clubs : Téléthron, interclubs Marche Nordique FFR...

Adhésion : 60 € comprenant la licence FFR et l'assurance

Débutants : 2 séances d'essai avec prêt de bâtons en septembre
Formation de septembre à décembre



Venez essayer !

Contacts : mni.infos@gmail.com

Yannick MARCHAIS (président) 06 60 04 74 58

DÉCOUVRIR LA MARCHÉ NORDIQUE

La Marche Nordique est un sport santé recommandé par le corps médical, sollicitant plus de 80 % des muscles et des articulations et qui apporte de nombreux bienfaits :

- renforce la **tonicité** générale des chaînes musculaires
- améliore la **capacité respiratoire** et l'oxygénation
- tonifie le système **cardio-vasculaire**
- allège le poids du corps sur les **articulations**, en particulier celles du genou
- apporte **détente et bien-être**

L'équipement

- vêtements légers, près du corps et respirants
- sac à dos étroit pour ne pas entraver le mouvement ample des bras (avec sangles hautes et basses)
- chaussures basses, à semelle souple et crantée, imperméables

Les bâtons

- modèles spécifiques, monobrins, en carbone (30 à 70 %) et fibre de verre
- munis de gantelets repérés droite et gauche (R et L)
- longueur de 1,00 m à 1,30 m : environ votre taille X 0,66
- plusieurs marques : Leki, Guidetti, TSL...
- attendre conseils des animateurs avant achat