



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 animateurs-animateurs formés par la Fédération Française de Randonnée vous proposent, dans un climat convivial, de vous accompagner dans cet apprentissage.

3 séances par semaine (hors vacances scolaires) :

- le mardi de 14 h 30 à 16 h 30 (RDV parking de l'accrobranche),
- le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 (RDV parking de l'accrobranche),
- le dimanche de 9 h 30 à 11 h 30 (RDV parking de la piscine).

S'y ajoute depuis 2022 un groupe marche nordique santé spécifique le mardi après-midi de 14 h 30 à 16 h 00.

Lieu : parc des Gayeulles à Rennes

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...

Participation à des **marches solidaires** ou des animations d'autres clubs : Téléthon, 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 MARCHE 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.