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 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) **dans le parc des Gayeulles à Rennes**:

- 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)

Séances du mardi et jeudi : 4 groupes de niveau adaptés à vos possibilités dont un groupe marche nordique santé (durée 1h30).

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...

Adhésion : 65 € comprenant la licence FFR et l'assurance ; documents d'adhésion disponibles sur le site **https://www.marche-nordille.com/adhesions**

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





Venez essayer ! *Contacts : mni.infos@gmail.com*

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