



**CLUB VOSGIEN DE
SENONES ET DU
PAYS DES ABBAYES**



Marche Nordique

Rendez-vous pour les séances de Marche Nordique

**Tous les mercredis devant l'office de tourisme de
Senones place Dom Calmet, départ à 8h45.**

Renseignements :

Guy Dubois Tél : 06 25 37 28 72



La Marche Nordique

La marche nordique est une autre conception de la marche, c'est un loisir sportif plébiscité par le corps médical. Elle est accessible à tout public (jeune et moins jeune, sportif ou non), elle s'apparente à notre activité principale « la randonnée ».

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite.

L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.



EQUIPEMENT :

- Une paire de chaussures de marche basse assez souple, avec une bonne semelle, type running ou trail ainsi qu'une tenue adaptée à la météo.
- Une paire de bâtons

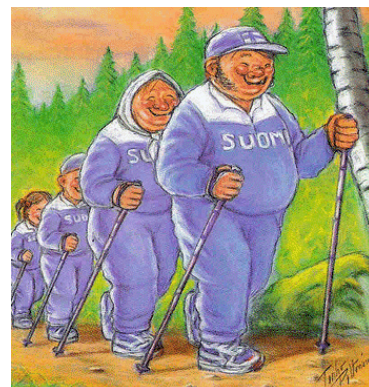
**Bâton Marche
Nordique**



**Chaussures
Marche Nordique**

La Marche Nordique permet :

- de se muscler en douceur et d'améliorer l'endurance
- de protéger ses articulations pendant l'effort
- de perdre du poids agréablement
- d'améliorer la capacité respiratoire et de favoriser l'oxygénation des tissus
- d'augmenter son activité cardio-musculaire.



LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

