

LA MARCHÉ NORDIQUE

vous connaissez ?

Une activité de sport bien-être
accessible à tous
et conviviale



VENEZ ESSAYER CETTE ACTIVITÉ DANS UN CLUB
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME.

Plus d'informations sur www.marche-nordique.org



Comité contre
les Maladies
Respiratoires
www.leaonline.org



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme



On est tous Athlètes

Crédits photos : FFA / S.Kempinaire - Ne pas jeter sur la voie publique

**ORIGINAIRE DES PAYS NORDIQUES,
LA MARCHÉ NORDIQUE
EST L'ACTIVITÉ DE SPORT BIEN-ÊTRE
RECOMMANDÉE POUR TOUS !**

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Elle se pratique à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

C'EST UNE ACTIVITÉ :

- **QUI SE PRATIQUE À L'EXTÉRIEUR** : en nature (forêt, campagne, montagne) comme en ville
- **CONVIVIALE ET FAMILIALE**
- **ACCESSIBLE À TOUS** : des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés
- **RECOMMANDÉE PAR LE CORPS MÉDICAL**

La marche nordique, c'est un sport-loisir ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

**AU COURS D'UNE SÉANCE (1H30 EN MOYENNE),
LA MARCHÉ NORDIQUE :**

- sollicite 80 % des chaînes musculaires
- fortifie les os,
- permet de mieux respirer,
- aide à l'amaigrissement,
- permet un travail musculaire simultané et un travail cardio pulmonaire.



PLUS D'INFORMATIONS...

Paul NIETO
Moniteur de Marche Nordique
Brevet d'Etat Athlétisme
Renseignements au
06 76 45 94 21