

## La marche nordique, une nouvelle section sur le département

L'Athlé Santé : le partenaire de votre forme et de votre santé



La marche nordique, une nouvelle section sur le département

Vous avez envie de prendre soin de vous, de votre corps et de votre esprit pour cette nouvelle saison sportive ?

Le Comité Départemental d'Athlétisme du Gers avec ses clubs, en plus de ses différentes sections Athlé Santé sur Auch, Condom et Mirande, développent une nouvelle section, dès cette année, à partir du mardi 24 septembre, sur Fleurance.

Désireux de se préoccuper de sa forme et de sa santé, envie de prendre l'air et de parcourir des sites de pleine nature, partager un même objectif physique au sein d'un groupe...

... La marche nordique (avec ses activités annexes : remise en forme, renforcement musculaire) est là pour permettre à tous d'avoir accès à une activité physique qui entretient le bien-être physique, social et mental.

La richesse de cette activité est son accessibilité : adaptée à tout public (sédentaires, personnes ayant des pathologies, personnes se remettant en activité, anciens sportifs...), non traumatisante (chacun gère son rythme, son intensité...), hétérogénéité et mixité du public (tout âge, tout niveau, tout sexe...).

L'athlétisme permet et propose donc une alternative à la pratique physique et sportive traditionnelle en s'ouvrant à un plus large public grâce notamment à la marche nordique.

Alors, n'hésitez pas à faire le premier pas, une éducatrice sportive vous attend les mardis, à partir de 18 h 30, au stade de Fleurance pour vous faire découvrir cette activité gratuitement pour vos premières séances d'essais. Bien-sûr, vous trouverez également la même chose et, comme chaque année, sur Auch, Condom et Mirande.

### Dates et infos à retenir :

#### ► Les séances :

- **Nouveauté, le mardi de 18 h 30 à 20 h, à Fleurance, au stade**
- Mardi de 18 h 30 à 20 h, à Mirande, au stade du collège
- Mercredi de 18 h 30/45 à 20 h, à Condom, au stade
- Jeudi de 18 h 30 à 20 h, à Auch, à l'Hippodrome

#### ► Un dimanche par mois une sortie dans le Gers et deux sorties en fin d'année

#### ► Les bâtons de marche nordique sont prêtés

### Contacts :

- **Coach Athlé Santé** : Sophie Médiamole / 06.70.06.13.72 / [sophie.mediamaole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamaole@hotmail.fr) / [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)
- **Éducatrice Sportive sur Fleurance** : Jessica Pisoni / 06.75.33.26.07 / [jessicapisoni32@gmail.com](mailto:jessicapisoni32@gmail.com)

# LA MARCHE NORDIQUE



**Découvrez**  
une activité physique  
de bien-être, conviviale  
et accessible à tous



COMITE DEPARTEMENTAL ATHLETISME  
SARRE MEDIANMOCE  
CORCH ATHLE SANTE  
06.70.06.13.72 / [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)  
JESSICA PISONI  
EDU CARRE SEBASTIE  
06.75.33.26.07  
SEANCES : 18h30 à 20h00

À PRATIQUER DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME  
Plus d'informations : [www.marche-nordique.org](http://www.marche-nordique.org)

MARDI : MIRANDE  
MERCREDI : CONDOM

MARDI : NOUVEAUTE  
FLEURANCE

JEUDI : AVICH

LIEUX D'ACTIVITÉ



PARTENAIRES PRINCIPAUX



Marche nordique bis.PNG