

## Les bienfaits de la marche nordique à la portée de tous



Les bienfaits de la marche nordique à la portée de tous

### LA MARCHÉ NORDIQUE : Une activité recommandée à tous

Le Comité Départemental d'Athlétisme accompagne les clubs et plus particulièrement sur le développement de la pratique Santé/Bien-être au travers de la Marche Nordique (randonnée, renforcement, séance de fractionné...). Une éducatrice sportive, formée Coach Athlé Santé FFA et Efformip (réseau de professionnels de santé et du sport) et un éducateur sportif accueilleront toutes personnes désirant se remettre en activité en proposant un sport non traumatisant et accessible à tous (sportifs, sédentaires, personnes reprenant une activité, personnes à pathologies...). Tous les niveaux sont possibles grâce à la Marche Nordique et aux éducateurs qui s'adaptent au public et personnalisent leurs séances.

### VENIR DECOUVRIR LA MARCHÉ NORDIQUE SUR LES DIFFÉRENTS TERRITOIRES 3 SEANCES D'ESSAI GRATUITES :

- Les lundis de 18H30 à 20H00 sur Auch pour les « débutants et, ou personnes recherchant un rythme modéré », au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle) à partir du lundi 9 septembre ;
- Les mardis de 18H30 à 20H00 sur Mirande, à la piste d'athlétisme à côté du collège et du gymnase à partir du mardi 17 septembre ;
- Les jeudis de 18H45 à 20H00 sur Auch pour tous niveaux, au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle) à partir du jeudi 12 septembre ;
- Au moins 1 dimanche matin par mois avec une sortie dans le Gers ;
- 2 week-ends en fin d'année à la montagne et à la mer ;
- Les prêts de bâtons sont fournis gratuitement ;
- Nous serons présents à la Foire du Sport à Auch le 7 et 8 septembre de 10H à 13H au stand de l'athlétisme et le samedi 14 septembre à Mirande de 10h à 13h.

### Une belle occasion pour sillonner les sentiers gersois et se maintenir en forme en plein air et chacun à son allure.

La marche nordique, c'est un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

- La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.
- Le mouvement complet de la marche nordique permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires du corps.
- Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.
- La marche nordique est une pratique très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps en fonction de ses objectifs.
- La marche nordique permet de mieux respirer ;
- La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un jogging à allure moyenne

### Pour plus d'informations sur les activités en athlétisme :

Aller sur les sites des clubs en passant par le site du CDA 32 - [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)

Et pour plus d'informations sur la partie Athlé Santé - Marche Nordique, vous pouvez contacter les éducateurs : Sophie Médiamolé – [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.fr) – 06/70/06/13/72 (séances sur Auch les jeudis et Mirande) o Léo Izard – [leoizard32@yahoo.com](mailto:leoizard32@yahoo.com) – 06/83/40/74/88 (séances sur Auch les lundis)