



La Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

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 et de marcher plus longtemps.**

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette pratique existe au sein de l'association depuis **novembre 2014..**

Deux animateurs formés encadrent cette activité : Henri OLLIER et Monique RICHARD, aidés par des volontaires de l'association.

Cette activité se déroule le lundi avec deux séances : une à 8 h 30, l'autre à 9 h 30.

Le lieu de départ est au parking de la Voie Verte à proximité du rond-point de la Maison Pour Tous de Brives. Ce lieu de départ peut être modifié, les pratiquants sont informés par mail.

Tout adhérent de l'association peut pratiquer la marche nordique sans supplément à la licence. Pour les non adhérents, il est possible de faire un essai gratuitement mais uniquement en début de saison (septembre-octobre).