

### Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

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 plus loin. 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.



### Qui peut pratiquer la marche nordique ?

De par sa facilité et sa dimension « Sport santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun. La marche nordique saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

### Où l'a pratiquer ?

Avec le club d'Athlétisme de l'US Marquette

Le Mardi de 18h à 20h et le jeudi de 15h à 17h

Pour la période d'Avril à Octobre le rendez-vous se fait : rue de la Deûle à Marquette lez Lille (en face de l'Amitram)

Pour la période de Novembre à Mars le rendez-vous se fait : rue du président Georges Pompidou à La Madeleine (grand parking en face de la salle de sport)

L'activité sera encadré par MANGEZ Antoine (formateur marche nordique et coach athlé santé)

Les bâtons sont prêtés, ils vous faut seulement une tenue de sport pour l'extérieur

Nous vous proposons 2 séances gratuites d'initiation.

Pour que la séance ce déroule correctement, je ne peux dépasser 20 personnes

Pour une meilleure organisation, ils vous sera demandé de confirmer votre participation par mail : [antoine.athle59@orange.fr](mailto:antoine.athle59@orange.fr) ou téléphone : 06.14.53.15.39