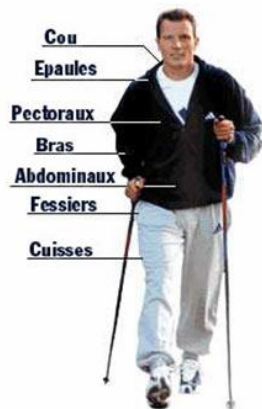


Depuis mai 2013, RandOcéane propose régulièrement cette activité au sein de l'association.



**Tous les samedis matin (rdv 9h30 ou 10h)
sur inscription avec un maximum de 15 participants**

La durée moyenne des sorties est d'environ 2 heures
Possibilité de location de bâtons de marche nordique
pour les novices (3,00 € par personne ou 5,00 € par couple).

Informations et Conseils sur la Marche Nordique « un sport accessible à tous »

***Histoire :** En Finlande où cette pratique a vu le jour en 1997, un habitant sur cinq est aujourd'hui adepte du « Nordic walking ». Après avoir séduit l'Allemagne et la Suisse, elle fait des émules en France.

***Pratique :** Les séances sont relativement courtes, environs deux heures. La marche nordique se pratique à l'aide de bâtons en fibre de carbone. Le geste s'inspire du ski de fond. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons. Toute la partie supérieure du corps travaille, ce qui en fait un sport beaucoup plus complet que la marche traditionnelle. La dépense énergétique est d'ailleurs presque deux fois élevée. On peut la pratiquer l'hiver comme l'été, sur tout type de surface et à tout âge. Pour vos pieds, évitez les chaussures de randonnée haute, qui sont inadaptées. Privilégiez des chaussures de running ou de trail. Les bâtons utilisés sont ultra légers et en carbone et fibre de verre à la différence du bâton classique en aluminium.

***Son intérêt :** Plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, la marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins. Elle permet d'améliorer les capacités cardio-vasculaires et de solliciter 85% des chaînes musculaires, améliore également la capacité respiratoire.



Pour information : 4 animateurs diplômés de RandOcéane ont suivi le stage de formation de la FFRandonnée et assurent l'encadrement des sorties.



Renseignements pour adhésion et tarif :
Courriel : marchenordique@randoceane.fr