

## Zoom sur la Marche Nordique Santé

Pratiquer dans un club labellisé Santé en convention avec la FFRandonnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par deux animatrices formées et diplômées qui partagent leur passion et leurs découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé.



Que vous soyez sédentaires, présentant une pathologie ou en reprise d'activité après un problème de santé, vous pouvez suivre ou reprendre progressivement une activité adaptée comme la Marche Nordique Santé.



Ce sport, accessible à tous, permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle. Il se pratique souvent en groupe et dans la convivialité, été comme hiver.

Une activité salutaire au bien-être et à la santé : La Marche Nordique est l'activité santé par excellence car elle développe la capacité respiratoire et le système cardio-vasculaire des pratiquants, et sollicite la plupart des muscles. Les chaînes musculaires travaillent en harmonie, de façon synchronisée et complémentaire. Cette pratique conjugue tonus musculaire, oxygénation et préservation des articulations.



La séance s'effectue sur un terrain facile avec très peu de dénivels. La distance est courte, entre 4 et 6 km. Le geste technique, impératif, est correctement respecté à une allure modérée autour de 2-3 km/h.

Déroulé d'une séance :

- La séance démarre par un échauffement,
- Elle se poursuit par la marche ponctuée d'exercices d'acquisition des gestes techniques.
- En milieu de séance sont pratiqués, des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination.
- La séance se poursuit par un nouveau cheminement
- Elle se termine par des étirements. Les pauses sont fréquentes.



## Avec quoi ?

Des chaussures souples et des chaussettes de sport, des vêtements confortables, adaptés à la saison, un petit sac à dos (avec attache sur la poitrine), une poche à eau avec pipette meilleure accessibilité en cours de cheminement), un petit encas.

Des bâtons de Marche Nordique, si vous n'en possédez pas, l'association vous en mettra à disposition.



## Avec qui ?

Une animatrice Marche Nordique, titulaire du Brevet Fédéral et une animatrice Rando Santé® titulaire du Brevet Fédéral et en cours de formation Marche Nordique. Toutes deux sont spécialisées santé.



## C'est quand ?

Le lundi de 13h45 à 16h00 sauf pendant les vacances scolaires.



## Quel engagement ?

- S'engager à signaler le moindre souci de santé pendant la randonnée
- Être porteur de la fiche individuelle d'urgence
- S'astreindre à une assiduité afin de ne pas perdre le bénéfice acquis
- Accepter le règlement intérieur de la Section Randonnée de l'association Familles Rurales
- Accepter le protocole sanitaire (le Pass Sanitaire n'est pas obligatoire), les gestes barrières demeurent



## Comment s'inscrire ?

- Être titulaire du titre d'adhésion à l'association Familles Rurales de la saison en cours
- Souscrire une licence FF Randonnée avec assurance pour la saison en cours
- Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Marche Nordique Santé avec les conseils du médecin : fréquence cardiaque à ne pas dépasser, abstention en cas de pics polliniques ou polluants ...



### Marche Nordique Santé

Grâce Faure

Tel : 06 12 20 23 32

@ : [secretaire@frvezeronce-curtin.org](mailto:secretaire@frvezeronce-curtin.org)



### Rando Santé

Sylviane Reynaud

Tel : 06 52 70 62 44

@ : [presidente@frvezeronce-curtin.org](mailto:presidente@frvezeronce-curtin.org)