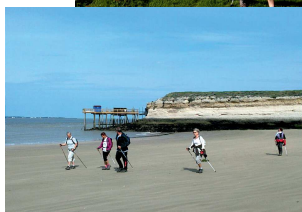
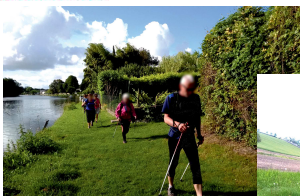


# RANDO-SPORT-SANTÉ MARCHÉ NORDIQUE



## Le club : Saintonge-Aunis-Randonnées

Séances les : **SAMEDIS de 9H00 à 11H00**  
- 3 séances par mois. (Cf calendrier mensuel)

**Participants** : - Licenciés (IRA) au club SAR  
- Inscription et certificat médical obligatoire.

**Lieux** : - départ Stade Fontcouverte et covoiturage (9h, départ)

- Environs de Saintes (Fontcouverte, Vénérand, La Chapelle des pots, Le douhé, St Césaire, ....)

**Tenue et Matériel** : Prêt de bâtons

- Tenue et chaussures de sport ou de rando (sans tige)
- Une paire de bâtons de marche nordique (prêt)
- Boissons (eau, 1 litre minimum), petit sac à dos
- Vêtements : sport ou rando adaptés

**Durée** : 1H30 à 2H00

**Moniteur-Animateur diplômé FFRP-FFA**

Aldo (06 52 82 73 92)

@: aldo.barbisan@orange.fr

FF Randonnée



La Marche Nordique



## Historique :

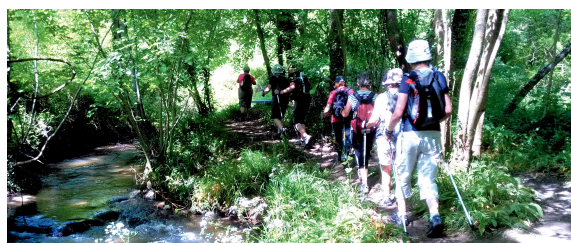
La marche nordique a été utilisée par les skieurs scandinaves pour l'entraînement l'été et s'est rapidement développée dans les années 1970.

Plus intense que la randonnée, moins traumatisant pour les articulations que la course à pied, elle est de plus en plus recommandée par les médecins. Par sa facilité et sa dimension "Sport-Santé" elle convient à tous et se déroule en plein air sur des terrains variés.

## Principe :

Il s'agit de propulser le corps lors de la marche avec deux bâtons en accentuant le mouvement de balancier des bras.

L'effort des membres inférieurs est repris par les membres supérieurs. Il permet un meilleur soutien du corps et active l'ensemble des masses musculaires.



## Les bienfaits de la marche nordique

- Tonifie la presque totalité des muscles du corps (plus de 85%) et améliore la posture grâce au travail du dos, des bras, des épaules et des abdominaux qui soutiennent les membres inférieurs (25% de puissance en plus).
- Renforce le système cardio-vasculaire. La posture et le travail des bras ouvrent la cage thoracique offrant une meilleure respiration. Elle augmente de 30 à 40 % le rythme cardiaque et de 60% l'oxygénation.
- Fortifie les os. Les vibrations reçues du « planter de bâtons » renforcent la structure osseuse et les tensions musculaires augmentent la résistance. Elle aide à la lutte contre l'ostéoporose.
- Soulage les tensions des articulations en allégeant les contraintes. La traction et la propulsion soulagent de 30% en moins le poids du corps sur les membres inférieurs.
- Augmente la dépense énergétique en impliquant toutes les chaînes musculaires, de 30 à 40% de calories et d'oxygène de plus qu'une marche normale ou d'une course de 8 km
- Améliore l'équilibre et la coordination et favorise les sensations de bien-être. Elle lutte contre le stress.
- Guidée et animée par un Animateur diplômé elle apporte le plaisir de partager en groupe une activité accessible à toute personne qui recherche la convivialité d'un sport-santé.