

Le Matériel

➤ **Une paire de bâtons mono brin en fibre carbone et fibre de verre, avec gantelet.**

le club peut prêter, sous caution, des bâtons pour une durée limitée. Demandez-nous conseil avant l'achat. Possibilité d'achat groupé.

➤ **Chaussures de trail, course ou de marche**

Semelles épaisses,
Antidérapantes et souples, tige basse.

➤ **Une réserve d'eau et une barre énergétique (céréale, pâte de fruits...) Une tenue de sport adaptée à la saison et à la météo**

➤ **Une lampe frontale ou ventrale et un gilet réfléchissant pour les séances hivernales des mardis et jeudis**

Pour toute information :

Consultez notre site

www.lesfouleesbreuilletoises.fr

Ecrivez-nous

lesfouleesbreuilletoises@gmail.com

Appelez-nous

Bernard : 06 84 53 59 58

Nadine : 06 79 13 85 02



Venez pratiquer une activité sportive de pleine nature. Rejoignez notre dynamique et sympathique club

Marche Nordique
FEDERATION FRANCAISE
ATHLETISME



Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique, **discipline athlétique**, est une autre conception de la marche, plus dynamique. 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 et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

Ses bienfaits



Affine et sculpte la silhouette

Dépense énergétique de 400 cal/h



Tonifie les muscles

90% des muscles sont sollicités



Renforce le cœur

40 % plus efficace que la marche classique, soit l'équivalent d'un petit jogging



Améliore le souffle

oxygénation 60 % plus élevée que la randonnée



Soulage les articulations

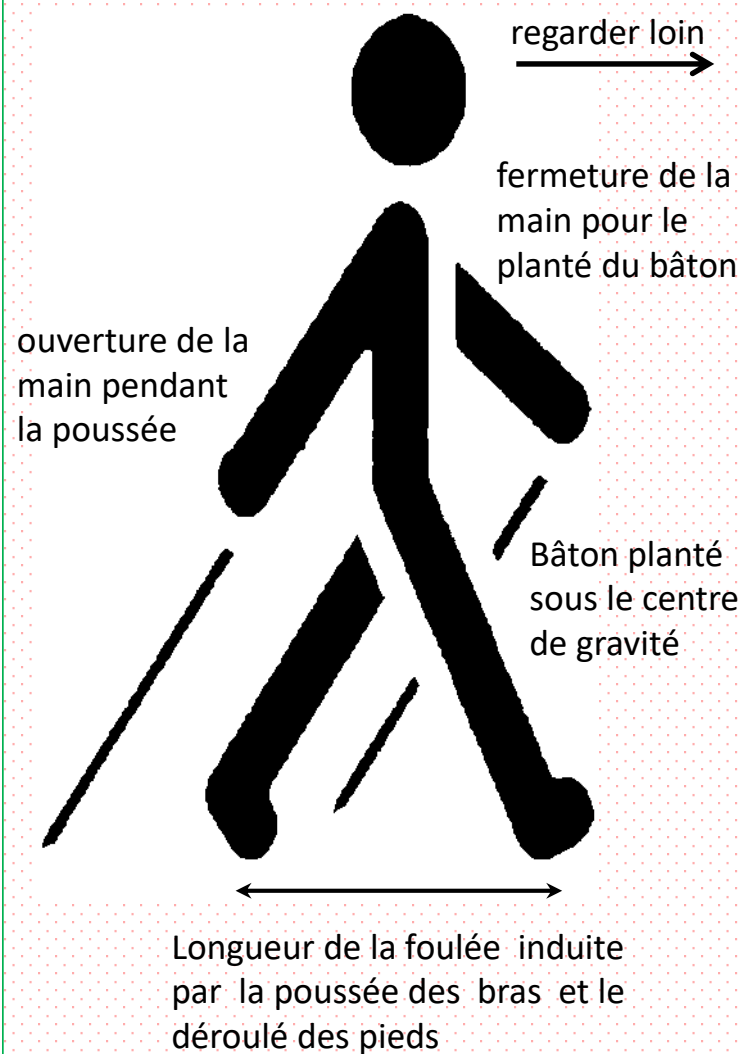
un allègement de 30% du poids du corps sur les articulations



Les +

sport en plein-air, sensation de bien-être et convivialité

Le mouvement



Planning des séances

mardi

19h - 20h Fractionné au Bois du Boulay à Breux-Jouy, croisement D116 rue des écoles

jeudi

19h - Parking de la mairie de Saint-Yon

vendredi

Séances PPG 18h-19h et 19h15-20h15 animées par Bruno

samedi

Reprise Séance (voir site internet)
samedi 11 septembre 2021
9h00 - 11h30 animée par Bernard/Sébastien

(les débutants s'engagent à suivre 3 séances d'initiation le samedi)