

# Activité Marche Nordique



**Enéo REMOUCHAMPS** vous propose une activité régulière de **marche nordique**.

Cette activité est accessible à toute personne ayant suivi le cycle d'initiation à cette pratique sportive, que ce soit dans le cadre d'Enéo ou d'une autre structure pour autant qu'elle ait été dispensée par un moniteur agréé avec attestation délivrée. (\*)

Notre activité régulière sera pratiquée avec un accompagnateur ayant suivi une formation complémentaire. (\*)

(\*) Ces deux exigences sont exprimées par EnéoSport

**Cette activité aura lieu tous les troisième lundi du mois en matinée. Le lieu du rendez-vous sera précisé dans l'agenda accessible sur le site internet suivant :**

**<http://www.eneo-ourthe-ambleve.be/>**

**Un covoiturage sera possible au départ de Remouchamps, départ à 9h00.**

**Renseignements auprès de Michel DONNEAUX**

**Tél. 0485 07 47 54 ou 04/380 37 70**

**Une participation de 10 € pour l'année est à verser au compte BE65 3630 9990 5996 d'Enéo Remouchamps**

**Objet : Activité Marche Nordique**

# Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est un sport qui se pratique en séances d'une heure à deux heures.

C'est une activité physique complète et très agréable dont les bienfaits sur la santé sont nombreux et reconnus.

Véritable sport-santé, la marche nordique, grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques permet de faire travailler le haut et le bas du corps tout en soulageant les articulations. Elle est accessible à tous et reste dans une perspective de bien-être et de remise en forme. Ce n'est nullement la recherche d'une performance particulière.

La marche nordique est une autre conception de la marche: c'est une marche dynamique. 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 tout en assurant une bonne synchronisation.

Moins traumatisante que le jogging, plus saine que le fitness en salle--puisqu'elle se pratique à l'extérieur -- la marche nordique est un sport complet et agréable qui procure le plaisir d'un style de vie sain et actif. Il convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique.

Il permet aux seniors de pratiquer une activité physique non traumatisante et est recommandée pour la prévention des maladies liées à la sédentarisation.

## Les avantages de la marche nordique

- \* se pratique en plein air par tous les temps
- \* tonifie tout le corps en douceur (90% des muscles sollicités)
- \* ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches
- \* réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules
- \* brûle plus de calories que la marche habituelle
- \* permet un effort soutenu avec une sensation de facilité
- \* procure de l'assurance, spécialement sur des terrains glissants