



MARCHE NORDIQUE DES BALLASTIÈRES



LA MARCHÉ NORDIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

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, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Les bienfaits de la marche nordique

- Allègement du travail sur les articulations
- Amélioration des capacités cardio-pulmonaires
- Renforcement musculaire généralisé
- Circulation sanguine stimulée

Conseils pratiques

- Choisir un parcours adapté à son niveau
- Mettre des chaussures adaptées (chaussures souples avec semelle épaisse et antidérapante)
- S'hydrater régulièrement



LÉGENDE

DÉPART : Départ de l'ensemble des circuits

ARRIVÉE : Arrivée de l'ensemble des circuits

— : Parcours bleu (1,80 km)

— : Parcours vert (3 km)

— : Parcours orange (8,3 km)

■ : Étendue d'eau

■ : Bois

■ : Prairie

■ : Habitations

1 : Atelier d'exercice sportif

📍 : Vous êtes ici

INFORMATIONS PRATIQUES

Pratiquer la marche nordique

Trouver le club FFA le plus proche de chez vous!

Comité départemental d'athlétisme

<http://comite08athletisme.athle.org/>

Numéros d'urgence

• Depuis un portable: **112** (numéro européen)

• Depuis un poste fixe ou une cabine téléphonique (numéros gratuits):
15 (Samu), **17** (Gendarmerie), **18** (Pompiers)