

MARCHE RAPIDE AVEC BÂTONS

Où :

Dans le Vésinet.

Quand :

Le mardi de 10h à 11h30.

Comment :

Vérifier auparavant son aptitude physique, au besoin en prenant un avis médical pour la pratique de ce sport.

Un 2ème groupe a été formé pour les personnes qui désirent un circuit plus court et un rythme un peu moins soutenu.

Départ et arrivée : pelouse devant le Temple Brd du Pt Roosevelt au Vésinet.

La séance commence par une période d'échauffement et se termine par des étirements.

Il est impératif de se munir :

- **De bâtons adaptés à la marche nordique**

La pratique de cette activité repose sur l'utilisation des deux bâtons pour accompagner votre gestuelle de marche. Ce sont les bâtons de marche nordique qui vous aident à vous propulser et font travailler le haut de votre corps. Ceux avec embouts en caoutchouc sont recommandés, vu la configuration du terrain.

- **De chaussures type basket**

En marche nordique, le mouvement du pied est un geste spécifique et technique. Il se compose de 3 étapes : la pose du talon, le déroulé du pied et la propulsion avec les orteils. Il est donc très important que les chaussures soient flexibles pour bien accompagner le déroulé de votre pied. Pensez également à l'adhérence pour éviter toute glissade !

Responsables : Fabienne NIBOUREL

Contact : fabnibourel@wanadoo.fr

Groupe moins rapide : Marie-Christine DANIEL

Contact : mcdaniel@live.fr

Conditions :

Avoir réglé l'adhésion annuelle à l'AVF du Vésinet.