

# MARCHE DOUCE AVEC BÂTONS

## Où :

Dans le Vésinet autour des Ibis.

## Quand :

Le jeudi de 10h à 11h.

## Comment :

***Vérifier auparavant son aptitude physique.***

***Le rythme de marche n'est pas très soutenu ; l'objectif n'est pas la performance sportive mais plutôt de faire de l'exercice physique pour conserver ou retrouver la forme.***

## Départ et arrivée :

**Rendez-vous au lac des Ibis (au bout de l'avenue de la Marguerite)**

*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 !

## **Responsable : Marie-Christine DANIEL**

Contact : [mcdaniel@live.fr](mailto:mcdaniel@live.fr)

## **Conditions :**

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