

# CLUB VOSGIEN

De SENONES et du PAYS des  
ABBAYES



## La MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique a lieu tous les mercredis matin, à 9h00 (départ place Dom Calmet, SENONES, à 8h45, covoiturage possible), pour un parcours d'environ 6 à 7 km.

Le lieu de la marche nordique diffère chaque semaine. Un programme est disponible sur le site, il est aussi envoyé aux membres inscrits.

Si vous êtes intéressé(e)s => contactez-nous  
au 06 59 62 49 36  
ou par mail  
[cv.senones@laposte.net](mailto:cv.senones@laposte.net) .



## La Marche Nordique

La marche nordique est une autre conception de la marche, c'est un loisir sportif plébiscité par le corps médical. Elle est accessible à tout public (jeune et moins jeune, sportif ou non), elle s'apparente à notre activité principale « la randonnée ».

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.

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, le plaisir de la pratique est présent dès le début.



### EQUIPEMENT :

- Une paire de chaussures de marche basse assez souple, avec une bonne semelle, type running ou trail ainsi qu'une tenue adaptée à la météo.
- Une paire de bâtons

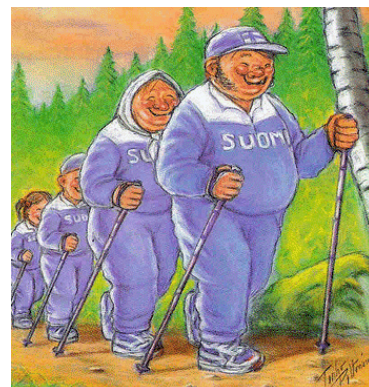
**Bâton Marche  
Nordique**



**Chaussures  
Marche Nordique**

## La Marche Nordique permet :

- de se muscler en douceur et d'améliorer l'endurance
- de protéger ses articulations pendant l'effort
- de perdre du poids agréablement
- d'améliorer la capacité respiratoire et de favoriser l'oxygénation des tissus
- d'augmenter son activité cardio-musculaire.



## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

