

NOUVELLE ACTIVITÉ : MARCHÉ NORDIQUE SANTÉ

À partir du **15 octobre** prochain, et tous les dimanches sera dispensée une activité nouvelle la MARCHÉ NORDIQUE SANTÉ [MNS]. La séance hebdomadaire d'une durée maximale de 2h00 - arrêts inclus -, se déroulera autour des lacs de Saint Jean Pla de Corts [distance 6km - dénivelé 5m]. Les personnes intéressées se rendront directement au parking 2 (vers la guinguette) pour 9h00.

Pour celles et ceux qui ne disposent pas de bâtons spécifiques, le Club dispose de jeux de plusieurs tailles qu'il mettra à leur disposition pour la période d'essai qui leur conviendra. Leur nombre étant limité, merci de prévenir l'animateur (*) la veille de la séance qu'il puisse s'assurer de la disponibilité de la taille requise.

La Marche Nordique Santé s'accomplit avec une bonne technique sur un rythme lent. C'est une activité douce.

Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre physiologique (sédentarité, surpoids, vieillissement, etc.), pathologique (affections chroniques, arthrose, etc.) ou psychologique (isolement, manque de confiance en soi, etc.).

Équipement requis :

- bâtons de marche nordique adaptés à sa taille,
- chaussures tige basse ou moyenne, légères et bien crantées,
- vêtements amples et couvre-chef adaptés à la météo,
- petit sac à dos ou banane pour de l'eau, un en-cas énergétique, un pull, fiche de renseignements médicaux avec indications des gestes à effectuer en cas d'urgence et médicaments indispensables.

Les débutants sont les bienvenus. La technique leur sera dispensée lors de leur première participation. Le dimanche a été choisi pour ne pas concurrencer le groupe Marche Nordique "normal". Ce choix pourra être revu en fonction des disponibilités des participants.

(*) Bernard 06 12 75 24 08