



Vitry, le 12 mars 2015

Commission "Sports"

Initiation à la marche nordique au Parc de Sceaux le jeudi 11 juin après-midi



Longtemps pratiquée l'été par les skieurs de fond, cette technique de marche avec des bâtons spécifiques s'est enrichie techniquement en Finlande dans les années 1990 pour aboutir à un concept révolutionnaire de marche dynamique. Facile de prime abord car dérivant de la marche, la base technique de la marche nordique est importante, et il faut effectuer les bons gestes avec la bonne posture corporelle pour profiter pleinement de tous ses bienfaits.

Avec une technique correcte, cette activité permet l'activation de 90 % des chaînes musculaires : jambes, fessiers, ceinture abdominale, dos, pectoraux et bras ! La Marche Nordique est une marche dynamique qui exerce dans le même temps le coeur. La dépense énergétique (consommation de calories) est importante : de 30 à 60 % plus énergivore que la course ou la marche traditionnelle !

L'utilisation des bâtons soulage les articulations, diminuant fortement le traumatisme par rapport à la marche ou à la course.

Lieu et durée de cette séance d'initiation :

La séance d'initiation que vous propose la Commission Sport aura lieu au parc de Sceaux. **Le rendez-vous est fixé à 13 h 45 sur le parking (gratuit) de la piscine de la Grenouillère à Sceaux (92330).**

Ce parking est accessible (Voir plans ci-dessous) en voiture par la D986 (Ave du G^{al} De Gaulle) en direction de Versailles et se trouve à 5 min. à pied de la station « Croix de Berny » du RER B et de l'arrêt terminus « Croix de Berny » du bus TVM.

La séance dure environ 1 h 30. Elle débute par un échauffement et se termine par des étirements. Suivant le nombre d'inscrits, deux groupes pourraient être constitués, l'un à 14 h 00, l'autre à 15 h 45.

L'équipement :

Les mouvements de la Marche Nordique sont amples, il faut donc prévoir une tenue qui permet cette amplitude. L'activité se déroulant en extérieur, la tenue devra également être adaptée aux conditions météorologiques (caquette ou vêtement de pluie). Ne vous embarrassez pas d'un sac à dos, prenez plutôt une "banane" pouvant contenir une petite bouteille d'eau.

Quant aux chaussures : pas de tiges montantes ! Préférez des chaussures de marche sans tige montante ou des chaussures (non montantes) à semelles souples et crantées adaptées à la pratique sportive.

Et les bâtons... ? Inutile de vous équiper dans l'immédiat, ils seront mis à votre disposition.

Tarif :

8,00 € pour les adhérents ARPA - 10,00 € pour les extérieurs

Date limite d'inscription : Vendredi 7 mai 2015

Merci de compléter une fiche ci-jointe pour chacun des inscrits

(La mention de la taille est importante pour le prêt des bâtons)

Adresse postale : SANOFI Recherche & Développement - C.R.V.A.
A.R.P.A. - VITRY
13, quai Jules Guesde - B.P. 14 - 94 403 Vitry-sur-Seine cedex
Tél. : 01 46 80 74 99 (répondeur) - Fax : 01 46 82 36 27 - e-mail : arpa.vitry@orange.fr



**Association des Retraités
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry**

Vitry, le 12 mars 2015

Commission "Sports"

**Initiation à la marche nordique au Parc de Sceaux
le jeudi 11 juin après-midi**



Bulletin d'inscription

Nom (s) :	Prénom (s) :
Téléphone (portable pour vous joindre si nécessaire) :	Email :

Initiation à la marche nordique – 21 mai 2015			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		8,00 €	
Extérieurs Nom : Prénom : Nom : Prénom :		10,00 €	
TOTAL			

Merci de compléter une fiche ci-jointe pour chacun des inscrits

(La mention de la taille est importante pour le prêt des bâtons)

**Adresse postale : SANOFI Recherche & Développement - C.R.V.A.
A.R.P.A. - VITRY**
13, quai Jules Guesde - B.P. 14 - 94 403 Vitry-sur-Seine cedex
Tél. : 01 46 80 74 99 (répondeur) - Fax : 01 46 82 36 27 - e-mail : arpa.vitry@orange.fr

Date limite d'inscription : Vendredi 7 mai 2015

INSCRIPTION A LA MARCHE NORDIQUE

NOM :

HOMME / FEMME :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ADRESSE :

N° TÉLÉPHONE :

SPORTS PRATIQUÉS :

TAILLE :

AVEZ-VOUS DÉJÀ PRATIQUÉ LA MARCHE NORDIQUE ? :

Si oui, comment avez-vous débuté (avec un moniteur, par vous-même, avec un ami, etc....) ? :

SI VOUS AVEZ DES PROBLEMES DE SANTÉ, MERCI DE LES INDIQUER :

(Vous pouvez, dans ce cas, demander un certificat médical à votre médecin.)

La marche nordique est un sport bénéfique pour la santé dans la plupart des cas, mais parfois il faudra adapter la pratique à vos capacités.