



Vitry, le 29 avril 2016

Commission "Sports"

Initiation à la marche nordique au Parc de Sceaux le jeudi 15 septembre 2016 à 14 h 00



Comme en 2015, la commission Sports vous propose une séance d'initiation à la marche nordique. Cette technique de marche avec des bâtons spécifiques a évolué depuis les années 1990 vers 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.

Cette activité correctement exécutée permet l'activation de 90 % des chaînes musculaires : jambes, fessiers, ceinture abdominale, dos, pectoraux et bras ! La Marche Nordique exerce dans le même temps le coeur. La dépense énergétique (consommation de calories) est importante : cette marche est 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 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** (Plans page suivante).

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 pourront 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 basses 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 18 juin 2016

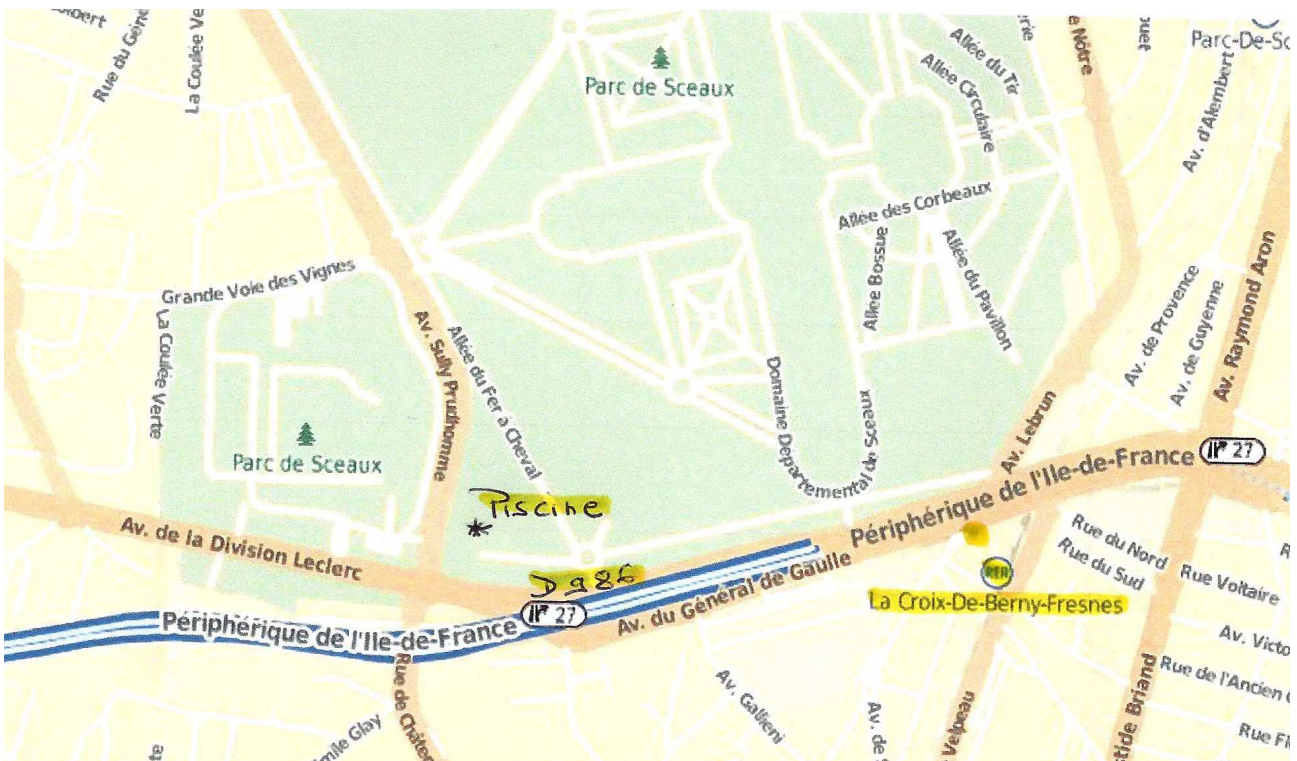
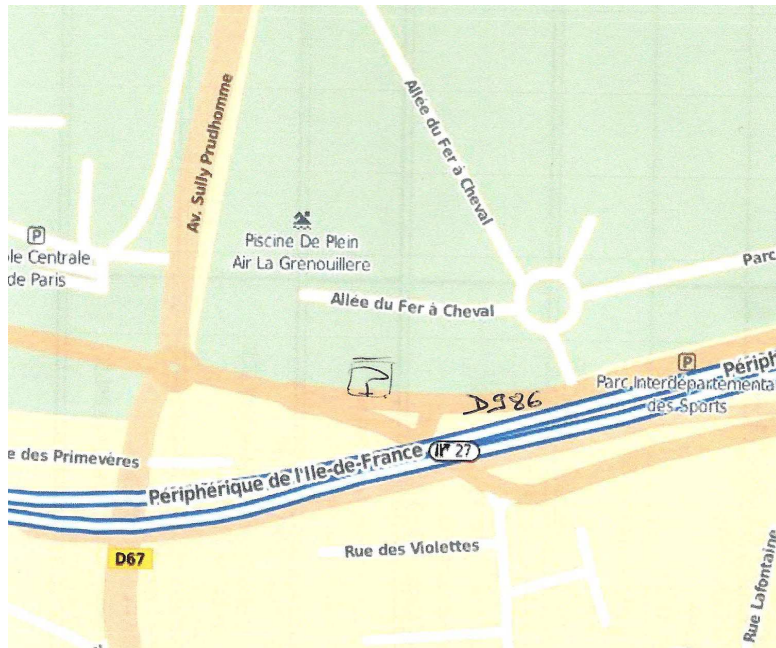
Merci de compléter une fiche ci-jointe pour chacun des inscrits

(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

PLANS D'ACCES AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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.





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

Vitry, le 29 avril 2016

Commission "Sports"

**Initiation à la marche nordique au Parc de Sceaux
le jeudi 15 septembre 2016 à 14 h 00**



Bulletin d'inscription

Date limite d'inscription : Vendredi 18 juin 2016

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

Initiation à la marche nordique – 15 septembre 2016			
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)

<p>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</p>

INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE

NOM :

PRENOM :

HOMME / FEMME

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ADRESSE :

N° TÉLÉPHONE :

EMAIL :

SPORT(S) PRATIQUÉ(S) :

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 SOUCIS DE SANTÉ, veuillez demander un certificat médical à votre médecin et le joindre à cette fiche.

(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.)

Ces informations resteront confidentielles, elles serviront simplement à préparer et à adapter la séance afin de pouvoir pratiquer en toute sécurité.

SIGNATURE :

Vincent ROUSSEAU, instructeur marche nordique agréé FMN-NW,

www.facebook.com/marcheznordique/