



Vitry sur Seine, le 10 mars 2017

# Commission "Sports"

## Initiation à la marche nordique au bois de Vincennes le jeudi 27 avril 2017 à 14 h



Comme en 2016, 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 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 dans le bois de Vincennes. **Le rendez-vous est fixé à 13 h 45** avenue de Saint Maurice à Charenton-le-pont juste après l'intersection avec la route de la ceinture du lac Daumesnil (plan page suivante).

**La séance dure environ 1 h 30 à 2 h 00.** Elle débute par un échauffement et se termine par des étirements.

### 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 (casquette 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 : 10,00 € pour les adhérents ARPA - 11,00 € pour les extérieurs**

**Date limite d'inscription : Vendredi 21 avril 2017**

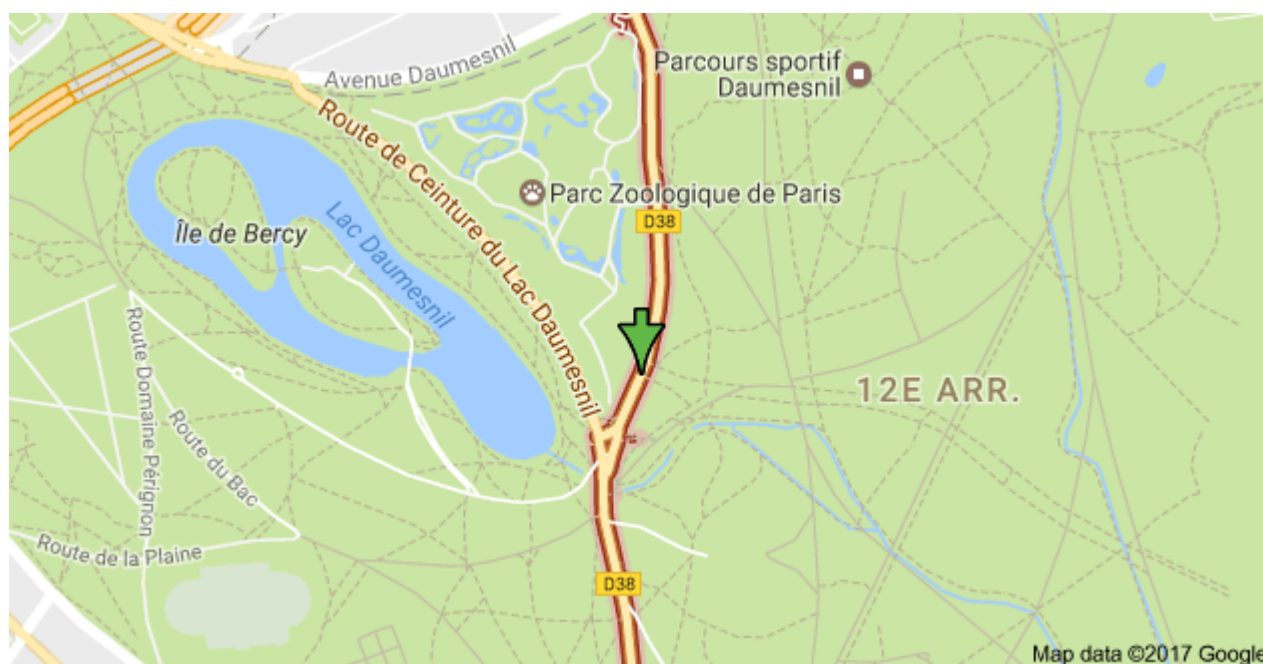
**Merci de compléter une fiche ci-jointe pour chacun des inscrits**

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

Adresse postale : ARPA – Vitry  
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU  
94400 Vitry sur Seine  
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : [arpa.vitry@orange.fr](mailto:arpa.vitry@orange.fr)

## PLANS D'ACCES AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous **au croisement** de l'avenue de Saint-Maurice à Charenton-le-Pont (D38) avec la route de ceinture du lac Daumesnil.  
Il est possible de se garer le long de l'avenue.



Métro : Ligne 8 – Station : Porte dorée ou Charenton - Ecoles





Association des Retraités  
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry

Vitry sur Seine, le 10 mars 2017

## Commission "Sports"

Initiation à la marche nordique  
au bois de Vincennes le jeudi 27 avril 2017 à 14 h



### Bulletin d'inscription

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

Initiation à la marche nordique – 27 avril 2017			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		10,00 €	
Extérieurs Nom :                      Prénom : Nom :                      Prénom :		11,00 €	
<b>TOTAL</b>			

**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 : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU 94400 Vitry sur Seine Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : <a href="mailto:arpa.vitry@orange.fr">arpa.vitry@orange.fr</a></p>
---

Date limite d'inscription : Vendredi 21 avril 2017



# INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE

27 AVRIL 2017

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/](http://www.facebook.com/marcheznordique/)