

ACTIVITES PLEIN AIR

NORDIC WALKING 1h, 1h30

Qu'est ce la Marche Nordique ?

Accessible à tous, la marche est l'activité physique n° 1 recommandée par les médecins, notamment pour fortifier les os et stimuler les muscles.

Qu'est-ce que la marche nordique ?

Pour les personnes à la recherche de leur poids de forme et en prévention de l'ostéoporose.

Sa particularité. Inventée par des skieurs de fond finlandais cherchant à s'entraîner en été, la discipline consiste à marcher avec des bâtons en imitant le pas alternatif des skieurs. Grâce à l'amplification du mouvement de bras, le corps est entraîné vers l'arrière, le buste se redresse et la cage thoracique s'ouvre : on se grandit et on respire mieux. La dépense énergétique d'un marcheur nordique est d'environ 400 calories par heure, soit 40 % de plus que lors d'une marche classique !

Comment pratiquer ? Démarrer la séance par quelques échauffements avant de s'élancer à petite vitesse. Pour un débutant, une séance d'une heure suffira amplement. Le rythme, plus soutenu que pour une marche classique, explique une fatigue plus rapide. La séance se termine par quelques étirements.

Ses avantages. L'utilisation du bâton tonifie les pectoraux, les muscles des bras, des épaules et du cou et l'ensemble des chaînes musculaires. Le planter de bâton génère des vibrations stimulant en douceur les os sans agresser les articulations.

3 niveaux

FORME Séance dont l'objectif est la reprise d'un sport, la remise en forme en douceur. Allure modérée (5 à 6 km/h) sur parcours facile et sans difficulté.

VITALITE Séance vitalité adaptée aux personnes souhaitant pratiquer de façon plus active avec plus de travail cardio. Allure rapide (> 6 km/h) sur parcours varié et vallonné.

SANTE Ces séances plus courtes (1H00) et très douces sont principalement proposées aux personnes étant vite essoufflées mais aussi à celles éprouvant des difficultés suite à une intervention chirurgicale sur les membres inférieurs (genou, hanche, ...), aux personnes en rééducation cardiovasculaire, aux personnes atteintes d'obésité... Petit groupe (10 personnes maxi) – Allure douce (< 5km/h)

BUNGY PUMP 1h30

Activité ludique alliant une Marche dynamique et du Renforcement musculaire grâce à des bâtons spécifiques avec une résistance de 4 à 8 kg

RANDO'MARCHES 4 heures

Activité s'adressant à un public ayant déjà une bonne pratique de la randonnée.

SENIORS MARCHE ACTIVE de 1h à 1h30

Atelier s'adressant à un public Seniors souhaitant découvrir les activités de Marche Active

À mi-chemin **entre la marche et la course à pied**, la marche active est une pratique sportive qui consiste, tout simplement, à marcher, mais à **un rythme plus soutenu**, voire beaucoup plus soutenu, que celui adopté pour les déplacements au quotidien ou lors d'une promenade. C'est donc un **sport d'endurance** que vous pouvez pratiquer aussi bien en ville qu'à la campagne et qui fait travailler le cœur, les poumons, mais aussi les muscles.