

## Le Matériel

- **Une paire de bâtons mono brin en fibre carbone et fibre de verre, avec gantelet.**  
le club peut prêter, sous caution, des bâtons pour une durée limitée.  
Demandez-nous conseil avant l'achat.
- **Chaussures de trail, course ou de marche**  
Semelles épaisses,  
Antidérapantes et souples, tige basse.
- **Une réserve d'eau et une barre de céréale**
- **Une tenue de sport adaptée à la saison et à la météo**
- **Une lampe frontale et un gilet réfléchissant pour les séances hivernales des mardis et jeudis**

Pour toute information :

**Consultez notre site**

[www.lesfouleesbreuiltoises.fr](http://www.lesfouleesbreuiltoises.fr)

**Ecrivez-nous**

[lesfouleesbreuiltoises@gmail.com](mailto:lesfouleesbreuiltoises@gmail.com)

**Appelez-nous**

Christian : 06.81.18.27.49

Nadine : 06 79 13 85 02



**Venez pratiquer une activité sportive de pleine nature. Rejoignez notre dynamique et sympathique club**

**Marche Nordique**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ATHLÉTISME



## Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique, **discipline athlétique**, est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

## Ses bienfaits



### Affine et sculpte la silhouette

Dépense énergétique de 400 cal/h



### Tonifie les muscles

90% des muscles sont sollicités



### Renforce le cœur

40 % plus efficace que la marche classique, soit l'équivalent d'un petit jogging



### Améliore le souffle

oxygénation 60 % plus élevée que la randonnée



### Soulage les articulations

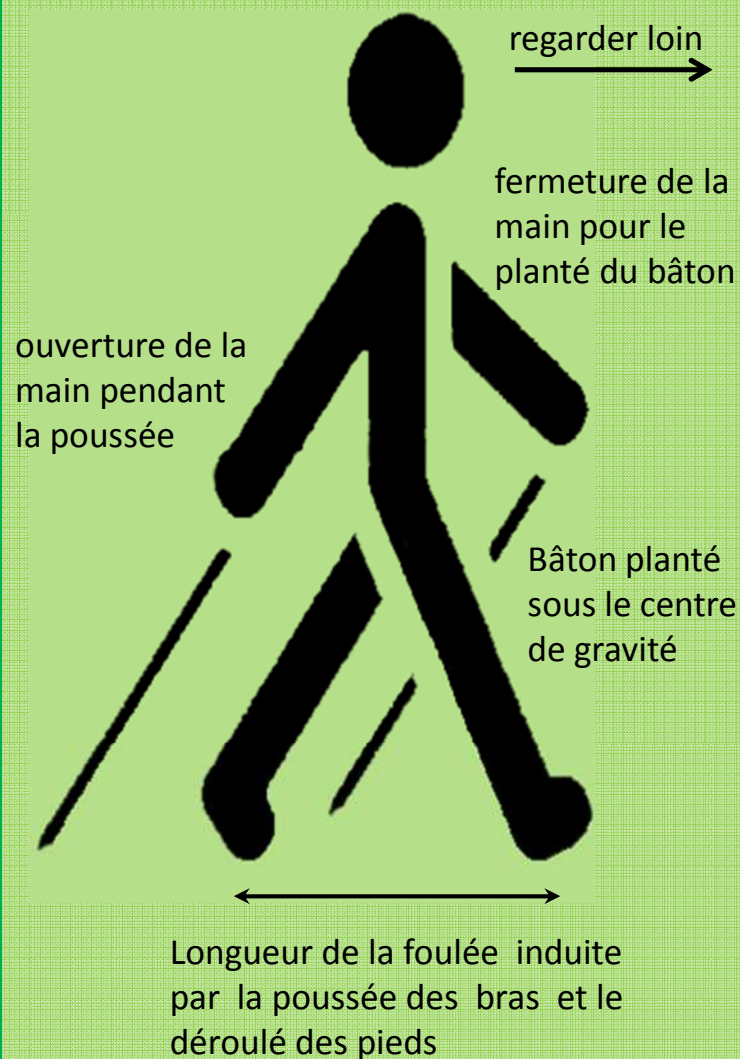
un allègement de 30% du poids du corps sur les articulations



### Les +

sport en plein-air, sensation de bien-être et convivialité

## Le mouvement



**Matinée d'informations**  
**Le samedi 14 septembre**  
**Moulin des Muses**  
**9h30 – Salle Athéna**

## Planning des séances

**mardi**

Parking gare Breuille-Bruyères  
19 - 20 h animé par Guy ou Rosa

**jeudi**

Séance cardio 19h – 20h  
Rosa et Bernard

**vendredi**

Séance PPG 19h30 - 21h  
animée par Guy

**samedi**

Reprise Séance (voir site internet)

**samedi 21 septembre**

9h00 - 11h30 animée par  
Christian/Rosa/Sébastien/Bernard

**(les débutants s'engagent à suivre 5 séances d'initiation le samedi)**