



## Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039  
95038 Cergy Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96  
retraite.spor.hautil@free.fr www.rsch.fr  
siret n° 422 522 185 00020

# MARCHE NORDIQUE

Responsable: Michel DM

La marche nordique est un sport santé d'endurance qui se pratique dans la nature. Elle sollicite 80% de la chaîne musculaire et permet de sculpter son corps en fonction de ses objectifs.

L'équipement nécessaire pour cette marche sont des bâtons spécifiques, et une paire de chaussures sorte jogging, trekking, running basse à talon renforcé (surtout pas de chaussures ni de bâtons de rando).

La durée varie de 1 h 30 à 2 h 30.

### **Rendez-vous au parking du Parc des Sports de Vauréal (route allant à Courdimanche)**

**Le lundi matin de 9h à 11h30/12h.**

#### **Pour les nouveaux participants:**

*Cette marche demande une technique particulière et une bonne coordination des mouvements. C'est pour cela que nous prévoyons 2 sorties initiatiques.*

*Nous demandons aux personnes intéressées de nous contacter, pour que nous puissions organiser ces 2 sorties.*

*Nous prêterons des bâtons pour ces essais et par la suite chaque participant devra avoir son propre matériel.*

En principe pas de marche nordique pendant les vacances scolaires, toutefois des sorties peuvent être organisées selon la disponibilité des animateurs.

05/05/2019