



**L'EA.DOUCHY ATHLETISME
ET LA
MARCHE NORDIQUE**



**Dimanche 03 Octobre 2021
Au parc Maingoval à Douchy-les-Mines**

2 parcours

12km600 départ à 9h15

5km700 départ à 10h00

**2ème rendez-vous
de la Marche Nordique
Accueil à 9h00 sous le préau
Au parc Maingoval
avenue Boca
Merci à vous pour votre présence**



**2€50 Inscription à l'avance et 3€ sur place
à l'accueil:1 café + petit gâteau et à l'arrivée 1 sandwich +1 boisson
Ravitaillement prévu et coupes aux clubs vers 11h30**

Qu'est ce que la marche nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. 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, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique



**Entraîneurs
Jean-Luc Martin
et
Isabelle Charlet**

Renseignements et réservation de bâtons

Jean-Luc Martin

Tel: 06/84/70/71/57

Mail: jean-luc.martin53orange.fr

Jean-Marie Piwon

Tel: 06/09/56/62/38

Mail: jmpiw@wanadoo.fr



