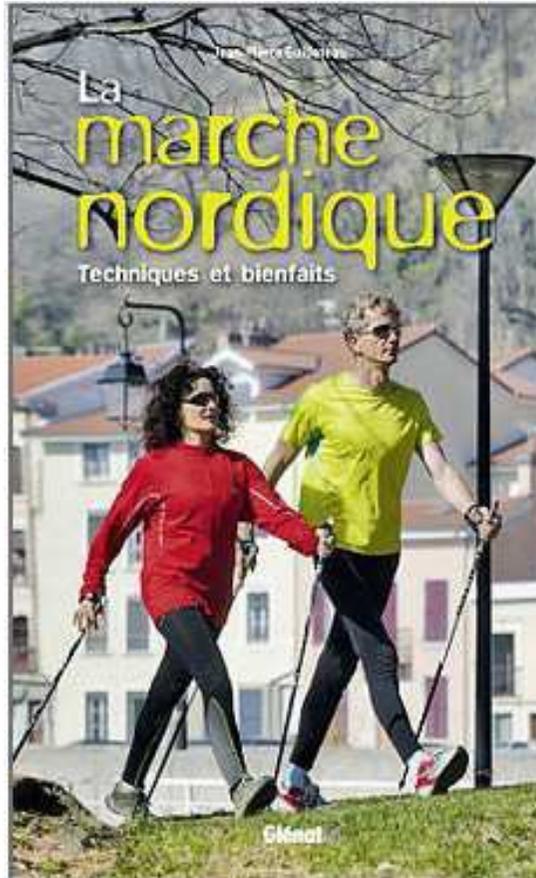


## Une super rencontre et un échange très sympathique



*Un ouvrage de référence sur la marche nordique, présentant de façon très didactique la technique, les différents mouvements et exercices, l'entraînement, avec l'appui de nombreuses illustrations. Vous y trouverez également un point très complet sur les bienfaits apportés à la santé par ce sport merveilleux.*

### Sommaire :

**Présentation :** définition, origine et évolution ; de la « marche bâtons » à la « marche nordique ».

**Technique :** équipement et matériel ; déroulement d'une séance ; mouvement académique de base ; autres techniques de déplacement ; exercices que l'on peut inclure dans les séances ; exercices pédagogiques pour progresser dans la technique ; échauffement ; étirements ; comment constituer une séance complète de marche nordique à partir des exercices et mouvements décrits précédemment.

**Bienfaits :** pour le mental, d'abord et avant tout du plaisir et des sensations ; pour le corps, importants et sans contreparties, à tout âge (le système cardio-respiratoire, les articulations, les muscles, le métabolisme, les os) ; un sport excellent pour le cerveau !

**Comment pratiquer :** choisir et préparer son itinéraire ; avec qui pratiquer.

Jean en grande discussion avec Jean Pierre GUILLOTEAU, auteur de l'ouvrage sur la Marche Nordique ci contre.

Notre animateur est toujours à la recherche d'explications, du bon geste pour le retransmettre aux pratiquants du club.

