



# NOUVEAU MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Une pratique sécurisée et progressive de la marche nordique

- adaptée aux personnes avec des capacités physiques limitées
- cadrée par un protocole spécifique pour un accueil sécurisé et personnalisé

CONTACT ET  
RENSEIGNEMENTS



[usv.marchenordique@gmail.com](mailto:usv.marchenordique@gmail.com)



**La Marche Nordique- c'est quoi ?** – une marche avec bâtons adaptés qui permet grâce à une technique spécifique de propulsion de marcher efficacement (endurance et posture) et de renforcer de manière globale et équilibrée votre corps.

**La spécificité de l'offre MN Santé :** Une activité adaptée à la personne avec des capacités physiques limitées

### **Pour qui ?**

- des personnes éloignées de l'activité physique (reprise ou début d'activité)
- des personnes atteintes d'affection de longue durée
- des personnes en rémission de maladies, traumatismes
- des personnes aux capacités physiques déclinantes (avancée en âge)

**Objectif :** développer ou maintenir vos capacités physiques grâce à une pratique encadrée qui garantit la régularité, l'adaptabilité, la sécurité et la progressivité de l'activité.

### **Pré-requis -**

- Avoir fait valider par un médecin sa capacité à pratiquer l'activité marche nordique santé et pouvoir justifier cette capacité en présentant un certificat médical d'aptitude et de non contre-indication à la pratique.
- Etre en capacité de se déplacer en autonomie et sans outil de support
- Etre motivé pour s'engager dans une activité physique régulière

### **Déroulement**

Séance d'accueil obligatoire pour toute nouvelle personne –

(GRATUITE, prêt de bâtons) : on procédera à un entretien convivial (motivations, désirs) et une série modeste de tests adaptés pour s'assurer de vos capacités à intégrer l'activité.

**Quand ?** le mercredi au stade – de 17h30 à 18h30, puis séance sur les sentiers : samedi matin (1h30)



**[usv.marchenordique@gmail.com](mailto:usv.marchenordique@gmail.com)**