



## MARCHE NORDIQUE INITIATION

Beaucoup moins contraignante pour le dos et les articulations que la randonnée traditionnelle, la « marche nordique » appelée aussi « Nordic walking » est la nouvelle découverte en matière de sport doux et santé

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. Beaucoup plus efficace que le jogging (vous dépensez jusqu'à deux fois plus de calories !).

A deux pas de la capitale en région parisienne, Venez découvrir la marche nordique en forêt de Fontainebleau (77).

Niveau :

Accessible à tous. Adolescents à partir de 15 ans et adultes

La prestation comprend :

Le repérage et la mise en place de l'activité - Le transport et la location du matériel  
L'encadrement par moniteur - L'assurance R-C professionnelle

La prestation ne comprend pas :

Le transport des participants sur le lieu d'activité – Le déjeuner



### Tenue Conseillée

Tenue décontractée et chaussures de sports ou de randonnée. Selon la saison tee-shirt ou sweet-shirt respirant, polaire, vêtement de pluie,

### A prévoir

Bouteille d'eau - éventuellement une barre de céréale

### Matériel fournis

Une paire de bâtons en composite

### Encadrement

1 moniteur pour 20 personnes.

### Infos diverses

Notre moniteur se réserve le droit d'annuler la prestation s'il juge que le groupe n'est pas apte à la pratique de l'activité, dans le respect des lois et des bonnes mœurs.