



En septembre 2011, le Muret Athlétisme Club,
ouvrira une section Marche Nordique.

VENEZ TESTER CETTE NOUVELLE DISCIPLINE LE

VENDREDI 27 MAI 2011 ⁽¹⁾

A 18 H 30 - BOIS DE BRIOUDES – 31600 MURET

ET

SAMEDI 11 JUIN (FÊTE DU SPORT)

DE 10 H À 18 H

STADE COLETTE BESSON (ROUTE D'ESTANTENS) - MURET

⁽¹⁾ - Inscriptions limitée. S'inscrire à l'avance en donnant sa taille en centimètres pour prévoir la bonne taille de bâtons Muret.ac@orange.fr Tél. : 05 34 0470 69 08



Qu'est-ce que la Marche Nordique ?

Une marche dynamique avec l'aide de 2 bâtons spécifiques qui accentuent le mouvement naturel des bras et propulsent le corps en avant en augmentant notre vitesse de marche.

Pour qui ?

Convient parfaitement aux randonneurs, sédentaires, personnes du 3^{ème} âge, personnes en surcharge pondérale, diabétiques, personne souffrant d'ostéoporose, de problèmes cardio-vasculaires légers...et toute personne désireuse de pratiquer une activité physique et de loisir.

Quels sont ses bienfaits ?

- Augmente la capacité cardio-pulmonaire et la dépense énergétique (40 % supérieur à la marche ordinaire)
- Renforce toutes les chaînes musculaires.
- Affine la silhouette.
- Fortifie les os, par les vibrations prodiguées par le planté de bâtons.
- Déleste les articulations (Chevilles, genoux, hanches) de 30 % de pression, grâce au bâtons.

Quel équipement ?

- Chaussures de marche avec semelles antidérapantes, souples, non montantes laissant la cheville libre (ex : chaussure trail)

- Vêtements souples et respirants en adéquation avec la météo (K-way, casquette, polaire...)
- Un petit sac à dos
- Une bouteille d'eau
- Et bien sûr 2 bâtons de marche nordique, prêtés par le club pour les débutants.

Comment le pratiquer au sein du Muret Athlétisme Club ?

- ✓ Une licence à l'année à **100 €**.
Avec une sortie hebdomadaire
Jeudi 9h30 à 11h 30 (à confirmer à la rentrée)

Ou

- ✓ Sortie Occasionnelle à **7 €** (pour les non-licenciés)
Le planning de ces sorties sera défini en septembre

POUR CES DEUX FORMULES, SE MUNIR D'UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE L'ATHLÉTISME.

Qui encadre ?

Une animatrice formée par la Fédération Française d'Athlétisme.
Le Ministère des sports, à délégué à la FFA, en 2009, la formation Marche Nordique.

Où ?

Lieu de rendez-vous

Stade Colette Besson
Avenue Henri Peyrusse (route d'Estantens)
31600 MURET

Contact

Laurette Naturel

Muret Athlétisme Club
1 avenue de l'Europe
31600 MURET
05.34.47.69.08
Muret.ac@orange.fr
www.muret-ac.net