



Marche Nordique Santé Saison 2024 2025

Avec un encadrement de 5 animateurs formés spécifiquement, **l'association Marche Nord'Ille propose tous les mardis après-midi et tous les jeudis matin (hors vacances scolaires) une séance de Marche Nordique Santé au parc des Gayeulles.**

Cette activité s'adresse à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers, et sans équipement médical, mais dont les capacités ont été diminuées par une maladie, un petit accident, une prise de poids...

Il est nécessaire de disposer d'un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique de la marche nordique.

De plus, 2 à 3 séances d'essai permettront de tester votre capacité à marcher avec des bâtons de marche nordique ainsi que votre capacité à marcher 500m sans essoufflement excessif.

Ces essais sont primordiaux et permettront à l'animateur de la séance de conseiller ou non la pratique de la marche nordique.

La séance dure 1 h 30 et est adaptée à l'état physique des participants.

Si l'animateur est favorable, si vous trouvez du bien-être, vous devrez remplir un bulletin d'adhésion et verser une cotisation de 60€ (assurance FFR comprise).

Le bulletin d'adhésion ainsi que le modèle de certification d'absence de contre indication sont disponibles sur le site à l'adresse suivante

<https://www.marche-nordille.com/adhesions>

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Daniel Sauton, responsable de la Marche Nordique Santé, au sein de Marche Nord'Ille, au 06 47 82 04 70.