

# COSE

Club Olympique  
SUD ESSONNE

MARCHE NORDIQUE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

# Marche Nordique



Que vous soyez sportif débutant, randonneur, coureur ou tout autre sportif confirmé, pour votre loisir ou pour améliorer votre performance, venez pratiquer la Marche Nordique

**L'entraînement (les sorties)** : Ouvert à tous,

Recherche du bien être, amélioration de la santé et le plaisir de marcher ensemble

Les marcheurs débutants participent à des entraînements spécifiques mis en place durant le mois de septembre afin de rejoindre dès que leur niveau le permet les autres entraînements.

Les séances sont connues et partagées par WattsApp en fin de chaque semaine avec l'ensemble des marcheurs inscrits. Chacun y participe en fonction de ses envies, capacités, goûts et possibilités.

Des rencontres inter-club de Marche Nordique sont proposées tout au long de l'année.

4 entraînements proposés:

**Mardi 9h** : Lieu de rdv précisé par WattsApp, sortie Loisir

**Jedi 9h** : Lieu de rdv précisé par WattsApp, sortie Loisir

**Jedi 19h** : Lieu de rdv précisé par WattsApp,

**Samedi 9h** : Lieu de rdv précisé par WattsApp, sortie Loisir

**Contacts entraîneurs:**

Jean Luc Garaud : 06 87 38 68 47 jluc.mn@gmail.com

Bérangère Bertin : 06 68 35 50 27 beran.bertin@gmail.com

Sylvie Martinais : 06 66 30 32 90 s.martinais@sfr.fr

Ce que vous  
apporte la  
MARCHE  
NORDIQUE :

Pratique en plein air,  
Anti stress,  
Hygiène de vie,  
Dépassement de soi,  
Amplitude accrue de  
la fréquence  
cardiaque,  
Nettoyage des  
artères,  
Dépenses  
énergétiques,  
80% des muscles  
qui travaillent,  
Renforcement  
osseux,  
Souplesse accrue,  
Optimisation de la  
capacité pulmonaire.