



L'EA.DOUCHY ATHLETISME
ET LA
MARCHE NORDIQUE



Samedi 1er Octobre 2022
Au parc Maingoval à Douchy-les-Mines

2 parcours

12km600 départ à 9h15

5km700 départ à 10h00

3ème rendez-vous
de la Marche Nordique
Accueil à 8h30 sous le préau
Au parc Maingoval
avenue Boca
Merci à vous pour votre présence



3€00 Inscription à l'avance et 3€50 sur place
à l'accueil: 1 café + petit gâteau et à l'arrivée 1 sandwich + 1 boisson
Ravitaillement prévu et coupes aux clubs vers 11h30

Qu'est ce que la marche nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple: il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique



Entraîneurs
Jean-Luc Martin
et
Isabelle Charlet



Renseignements et réservation de bâtons

Jean-Luc Martin

Tel: 06/84/70/71/57

Mail: jean-luc.martin53orange.fr

Jean-Marie Piwon

Tel: 06/09/56/62/38

Mail: jmpiw@wanadoo.fr

