

# Marche nordique dans le Beaujolais

**Venue des pays du Nord (comme son nom l'indique) la marche nordique est une activité sportive associant échauffement, marche et renforcement musculaire. Sollicitant plus de 80% de notre corps, c'est une pratique accessible à tous (petits et grands sportifs, jeunes et moins jeunes). Pour cette deuxième journée d'initiation, l'ACEB a retenu le Beaujolais comme terrain de jeu ...**

**Rendez-vous à BELLEVILLE vers 9H30**  
(50 mn de trajet environ depuis Chalon via l'autoroute A6) .  
Rendez-vous avec notre moniteur sportif.  
Reprise des voitures pour aller jusqu'à la crête de Chiroubles.  
Groupe de 10 à 15 personnes maxi.

## **Matin : Initiation à la marche nordique sur la crête de Chiroubles (2h00 environ).**

Niché à 400 mètres dans son cirque granitique, à flanc de coteau, il est le plus haut perché des Crus du Beaujolais. Ce temps d'initiation - avec une vue imprenable - vous permettra d'acquérir les bons gestes et d'allier les mouvements à la maîtrise de votre respiration.

Le repas sera tiré du sac et pris en commun sur place.

## **Après-midi : exercice pratique sur Beaujeu (1h30).**

Trajet avec voiture personnelle à Beaujeu (12 km environ).  
**1h30 de marche nordique sur un parcours technique** en montée et descente accompagnée d'exercices de renforcement musculaire avec les bâtons de marche nordique. La balade se terminera par 30 mn de relâchement détente musculaire.  
Fin de l'activité vers 16h30 / 17h00.

### **Pour vous convaincre, voici un échantillon des avantages de la marche nordique :**

- remise en forme efficace (*plus de calories dépensées que dans la marche traditionnelle*) ;
- Musculation de tout le corps (*80 % des muscles travaillent*) ;
- Soulagement du dos (*marche droite sans ondes de choc*) ;
- Soulagement des genoux (*grâce aux bâtons qui aident à se propulser et à amortir*) ;
- Pas de dépassement du rythme cardiaque
- Si gestes bien amples, on travaille le bas mais aussi le haut du corps (*bras, épaules...*)

... Une activité « complète » sans effort disproportionné...



**Prix :** € / personne

Accompagnement par une coach sportif diplômée d'état et instructrice de marche nordique + prêt des bâtons + votre soutien à Agir Ensemble (+ 0,15 € mini).

Coût réel : 51 €

**Enfants bienvenus (à partir de 12 ans) sous réserve qu'ils aient l'habitude de marcher**