

# Découverte de la marche nordique

## Val Lamartinien-Mâconnais

**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 journée d'initiation, les Monts du Mâconnais constitueront le terrain de jeu le plus adapté...**

**Rendez-vous à PRISSÉ (nord ouest de Mâcon) à 9h30.**  
Trajet avec voiture personnelle aux Carrière de la Lie (6 mn).  
Groupe de 10 à 15 personnes maxi.

### **Matin : remise des bâtons de marche et initiation de 2h00**

Les carrières de la Lie, un site archéologique occupé depuis l'époque gallo-romaine et mérovingienne, un lieu charmant, chargé d'Histoire, calme et reposant... propice à notre initiation. Car quoi de mieux qu'un cadre agréable, vallonné et rempli de riches vignobles, pour se dégourdir le corps et l'esprit ?  
Ce temps d'initiation 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 à la roche de Solutré.**

Trajet avec voiture personnelle jusqu'au Grand Site de France Solutré-Mont de Pouilly-Vergisson (5 km environ).  
1h30 de marche nordique active 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 (*jusqu'à 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 : 50 €

**Enfants bienvenus à partir de 11 ans**