

## Renseignements et inscriptions :

### Marche Nordique en Corrèze

455 rue Jean Monnet  
19270 Donzenac

Mail : [marche.nordique.19@orange.fr](mailto:marche.nordique.19@orange.fr)

Téléphone : 06.30.69.75.45  
<http://www.marche-nordique-en-correze.fr>



# Marche Nordique en Corrèze

Information, promotion, stages d'initiation et  
de perfectionnement, sorties hebdomadaires  
Niveau santé et fitness, parcours balisés,  
encadrement par walk leader et coach INWA





## Marche Nordique ou Nordic Walking

**Elle se pratique en pleine nature, dans les villes, sur les "voies vertes", les chemins de randonnées etc... Cela consiste à marcher avec des bâtons en imitant le pas alternatif du skieur de fond: c'est une amélioration de la marche normale.**

C'est un sport-loisir non compétitif, convivial et ludique, accessible à tout le monde: du débutant au plus sportif ainsi qu'aux personnes qui veulent se rééduquer après une blessure. Si vous êtes capable de marcher, quelque soit votre âge, **vous pouvez faire de la marche nordique !**

C'est une forme d'exercice qui avec la bonne technique, fait travailler jusqu'à 90% des muscles du corps, tout en douceur et sans stresser les articulations.

Pour les plus sportifs(ves) on peut travailler sur l'endurance sans stresser les articulations; excellent pour les coureurs dans le cadre d'une préparation pour un marathon / ultra ou encore en complément pour les cyclistes.

Si vous voulez raffiner votre silhouette ou perdre du poids, la marche nordique est une forme d'exercice très efficace.

Pour augmenter l'intensité on peut privilégier des parcours avec des côtes, faire des séances de fractionné, etc.

Selon les recherches INWA, à une vitesse de 7km/heure la dépense calorifique pourrait être équivalente à une séance de jogging de même durée !

Une séance de marche nordique comprend normalement des exercices d'échauffement, un travail sur la technique, la marche, quelques exercices de résistance et des étirements à la fin.

### VOTRE PROGRAMME SANTÉ PLEINE NATURE

#### **Séance de marche nordique (1h30 environ)**

Cours individuel ou en groupe. Pour apprendre la bonne technique et pouvoir faire travailler jusqu'à 90% des muscles du corps.

**Programmes personnalisés** (ex: surcharge pondérale, préparation sportive, amélioration de sa condition physique)

**Sorties régulières en groupe ou à la demande.**

## L'association « Marche Nordique en Corrèze »

Association loi 1901 créée en Novembre 2010

Seule association référencée en Limousin comme acteur de marche nordique méthode INWA.

L'association est affiliée à l'INWA (International Nordic Walking Fédération).

L'association est adhérente FNSMR (Fédération Nationale de Sports en Milieu Rural)

### Des stages réguliers encadré par un coach professionnel

Stage mensuel d'initiation et/ou de perfectionnement effectués par un coach national INWA, Nordic Walking Instructor et Walk Leader .  
Réponses impératives à un questionnaire médical  
Inscription obligatoire auprès de l'association

### Des sorties encadrées par un INWA Walk Leader bénévole

Gratuites pour les adhérents, 3€ pour les non-adhérents.  
Sortie le mardi après midi « fitness » réservé aux adhérents.  
Sortie le jeudi matin « santé limité »  
Sortie le samedi matin « santé ». et « fitness »  
Les lieux sont définis en fonction des participants et de la météo.  
Santé: marche modérée, débutants ou participants limités physiquement  
Fitness: marche active, nécessite le niveau 2 minimum  
PASS 5 sorties

**Des sorties « libres »** où chacun se prend en charge

### Les niveaux d'expérience:

- Niveau 0: n'a suivi aucun stage
- Niveau 1: a suivi 1 stage mais pas de pratique
- Niveau 2: a suivi 1 stage et un minimum de 10h de pratique niveau santé
- Niveau 3: a suivi 2 stages et un minimum de 50h de pratique
- Niveau 4 : confirmé après 3 stages

Toute adhésion entraine une licence FNSMR comprenant une assurance individuelle.

Adhésion à l'association = 35€ avec certificat médical.

Tous les paiements sont libellés à l'ordre de l'association « Marche Nordique en Corrèze »

