



Lous passa camins



A partir de novembre 2024 *Lous Passa Camins* propose une nouvelle activité :

LA MARCHÉ NORDIQUE SANTE

Animée par Dominique PETIT STURCHLER
Titulaire du BF de Marche Nordique et de l'Habilitation Santé
Accompagnée par des Animateurs Santé et/ou BF MN

Pour qui : Toutes personnes qui souhaitent reprendre une activité sportive à un rythme adapté à sa condition physique
Après une séance d'initiation (obligatoire)
Groupe de 10 personnes maximum (les premiers inscrits puis liste d'attente mais la régularité sera également un critère de sélection)

Quand : Le lundi après-midi de 14h à 16h
Où : Parcours de 4 à 5 km sur 3 sites pour débiter (permettant d'apprécier la progression de chacun)
A proximité de Pau - A proximité de Ger - Entre Ger et Pau

Les bienfaits de la Marche Nordique :

La marche nordique est un sport complet qui contribue à l'entretien du squelette et améliore l'endurance à l'effort. Elle favorise l'équilibre pondéral.

Pratiquée de façon régulière, elle est aussi efficace sur le fonctionnement du cœur et des poumons que le jogging ... en évitant les effets négatifs de ce dernier sur les articulations.

La marche nordique procure une agréable sensation de bien-être



LA MARCHE NORDIQUE SANTE

La tenue adaptée :

Bâtons de MN adaptés à la taille (prêt par LPC pour l'initiation)

Chaussures tige basse, légères et bien crantées

Vêtements amples, couvre-chef : adaptés à la météo

Petit sac à dos ou banane pour de l'eau, un en-cas énergétique

Documents indispensables :

Les papiers d'identité, la carte vitale

La fiche de renseignements médicaux avec indications des gestes à effectuer en cas d'urgence

Les médicaments personnels indispensables.

Comme pour les autres activités les séances seront inscrites sur le planning mensuel, l'annonce sera confirmée le samedi précédent et l'inscription se fera par SMS.

Contact : <https://www.louspassacamins.fr/>

