

Présentation d'une séance

D'une durée de 45 mn à 1h30, elle comprend 3 phases :

☞ **Échauffement :**

Nécessaire pour la mise en forme et la préparation du système

☞ **Marche Nordique et ou Bungy Pump :**

Bâtons différents proposés en fonction des problématiques de santé de chacun

☞ **Étirement :**

Indispensable pour évacuer et détendre les tensions nerveuses



Équipements

☞ **Les bâtons :**

Spécifiques, la taille est déterminée pour chaque pratiquant. Ils sont équipés de poignées et de gantelets pour un meilleur maintien et confort.

Ils sont prêtés par le club lors des premières séances.

☞ **Les Chaussures :**

Elles doivent être basses ,confortables et bien soutenir la voute plantaire.

☞ **Les vêtements :**

Ils doivent être fonctionnels, adaptés à la météo et ne pas gêner les mouvements.

☞ **L'hydratation :**

Il est conseillé de boire régulièrement pendant la séance

☞ **Le sac à dos ou ventral :**

De petite capacité.



« Marche Nordique Santé Bungy Pump Santé »

Association :

« **Les Bâtons Dynamiques** »

70200 ROYE

*Chacun son rythme avec
une activité physique
adaptée*



Historique:

La marche nordique a été utilisée par les skieurs scandinaves pour l'entraînement l'été et s'est rapidement développée dans les années 1970.

Elle est proposée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre depuis une quinzaine d'années.

Elle est pratiquée au sein de notre club depuis sa création et est animée par des animateurs diplômés de la FFRandonnée.

La Marche Nordique Santé, une activité adaptée à votre état de santé :

- un rythme plus modéré,
- sur un terrain sans dénivelé ,
- accompagné d'animateurs formés à la marche nordique et à une activité santé
- Des séances toutes les semaines
- Des pauses plus fréquentes
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse

Public :

Tout public ayant des capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- **Physiologique** : sédentarité, surpoids, vieillissement, ...
- **Pathologique** : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvement (arthrose, suite des lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer,...
- **Psychologique** : isolement, manque de confiance en soi, anxiété, dépression,...

Séances :

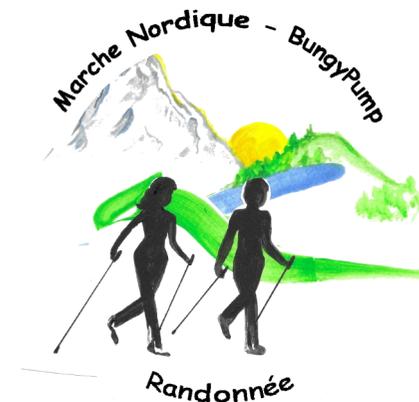
- le mercredi à 10 H

Lieu :

- Zone de la Saline à Lure

Participants :

- licenciés au club de Roye
- 2 séances de découverte possibles
- Certificat médical obligatoire pour l'adhésion
- Adhésion à l'année



Pour tous renseignements :

Les Bâtons Dynamiques
70200 ROYE

Site du club : www.lesbd.fr

Mail : lesbd70200@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/lesbatonsdynamiques

Tél. : 06 33 25 38 97