

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