

Actualité > Grand Sud > Tarn-et-Garonne > Castelsarrasin > Sports

Publié le 08/02/2016 à 03:52, Mis à jour le 08/02/2016 à 08:43

Pratiquer la marche nordique à Castelsarrasin

Autres sports - Sport



Pratiquer la marche nordique à Castelsarrasin

Tout comme hier pour la première édition, les dimanches 14 et 28 février, M. Louis-Sidney, animateur de marche nordique et éducateur sportif proposera des initiations à la marche nordique, sport santé par excellence pour les sédentaires, les personnes du 3e âge ou en mal d'activité. Rendez-vous sur le parvis de la salle Jean-Moulin, à 9 heures pour une première initiation et 10 heures pour la seconde, chacune d'elle durera 1 heure, tenue et chaussures basses de sport ; une dizaine de paires de bâtons sera prêt

La marche nordique est un sport qui vient des pays scandinaves, plus précisément de Finlande où déjà dans les années trente, les skieurs de fond la pratiquaient. La marche nordique arrive en France seulement en 2007. Il existe peu de contre-indications médicales à la pratique de la marche nordique. Grâce à une utilisation spécifique des bâtons, les habitudes du marcheur pédestre sont améliorées et cette nouvelle technique de déplacement aura des incidences très favorables sur la santé. On peut considérer que nous avons à faire à un sport porté, soulageant les chocs au niveau du dos de 60 %. Les bâtons ne sont pas uniquement stabilisateurs mais sont aussi propulseurs. Le corps se redresse, la posture s'améliore, 90 des muscles du corps sont sollicités.

En résumé, c'est une activité complète où tout le corps est en action, c'est le « sport santé » par excellence sport outdoor.

La marche nordique permet aussi de se détendre, de se vider la tête, d'évacuer le stress car le muscle est le contrepoids du nerf.



Vous pouvez contacter M. Louis-Sidney, animateur de marche nordique au «
inaires » de Moissac, Tél. 06 88 79 84 14 ; email : georgesls@live.fr.

vendredi 13 janvier, 19:02, Sainte Yvett

La Dépêche di

CASTELSARRASIN

AUTRES SPORTS

Donner votre avis !

[Charte de modération](#)

Votre commentaire :

Votre commentaire est soumis à notre charte de modération. En cas de non-respect (propos racistes ou insultants...) il ne sera pas publié. Cliquez ici pour écrire et merci pour votre contribution.

[Suivre ce fil de discussion](#)

[Envoyer ce comment](#)

©ladepeche.fr

Certifié OJD