

MARCHE NORDIQUE S2



Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu
Angélique TRESCARTE	Jeudi	13h30 à 15h	UEL ✓ SC ✓	Départ Hall Bâtiment 1 ^{ers} Cycles

DESCRIPTION

Il s'agit d'un sport de plein air qui consiste en une marche rapide avec des bâtons de marche. Parmi ces principales caractéristiques techniques, le mouvement naturel des bras est accentué, puis synchronisé et alterné avec celui des jambes.

La marche nordique consiste à marcher mais aussi à réaliser tout un tas d'exercices de tonification ou d'étirement avec des bâtons spécifiquement conçus pour la pratique.

TENUE : Une tenue de sport (legging, jogging, veste) chaude mais respirante et imperméable, des gants si besoin.

Une paire de tennis de sport confortable prévue pour courir (pas de chaussure style « converse »).