

Venez découvrir la Marche Nordique avec le Club Vosgien de Wissembourg



Sport de loisir et de santé très populaire dans les pays scandinaves, le *Nordic Walking* rencontre un énorme succès en France, après avoir conquis l'Allemagne et la Suisse. Il se pratique par tous les temps, quelque soit la nature du chemin, de 8 à 88 ans. Avec deux bâtons - les *Nordic sticks*, à ne pas confondre avec les classiques bâtons télescopiques de randonnée - efficace et ludique, ce sport non violent est accessible à tous et optimise la condition physique.

Un exceptionnel confort de marche

La marche et le jogging sollicitent surtout les membres inférieurs, la marche nordique, elle, permet de par son mouvement beaucoup plus complet, une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps. Pratiquer le Nordic Walking, permet de se muscler, de par une plus grande amplitude pulmonaire, de mieux respirer, d'améliorer les capacités cardio-vasculaires et de favoriser, de par une dépense énergétique accrue, la perte de poids.

Le Club Vosgien de Wissembourg

propose cette activité depuis l'été 2005. Depuis, une à deux formations, ont lieu annuellement au col du Pigeonnier sous la direction d'un moniteur diplômé. Cette formation est absolument nécessaire afin de prendre de suite les bonnes habitudes de marche. Les bâtons sont prêtés pour la durée du stage.

A l'issue du cours qui prend trois demi-journées d'un week-end, les tout nouveaux *nordic walker* maîtrisent les rudiments de ce nouveau sport. Des sorties régulières ont lieu les mercredis et vendredis, été comme hiver.

Une nouvelle formation devrait avoir lieu prochainement sous condition de constituer un groupe de 10 personnes.

Contact : Roger Wassmer

Courriel : wassmer.roger@neuf.fr

Téléphone : 06 33 82 72 21