

# Marche Nordique

## Venez-vous initier à la Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle a l'avantage d'améliorer l'endurance, la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination. C'est une activité complète pour garder la forme et la santé.

Le mouvement des bâtons en marche nordique amplifie le mouvement naturel de la marche et fait travailler les muscles des épaules, des bras et les abdos autant que les muscles fessiers et les muscles des cuisses.

De plus, la marche nordique permet de prévenir de nombreuses maladies. Elle agit positivement sur :

- La pression artérielle
- L'hyper cholestérol
- Le diabète de type 2
- La fréquence cardiaque au repos
- Le renforcement des os et la prévention de l'ostéoporose
- L'entretien des articulations...

C'est pourquoi les élus de la Mutualité Sociale Agricole proposent des initiations à cette pratique afin qu'un grand nombre de personnes puisse découvrir cette activité et éventuellement ensuite intégrer un cours via nos partenaires Education Physique de Gym Volontaire, Siel Bleu, Sport Santé...

Cette initiation se déroule sur une séance de deux heures environ pour un groupe d'une vingtaine de personnes. Les bâtons sont fournis par l'animatrice. Cette action est ouverte à tous, en tout endroit où il est possible de prendre l'air.

Il est possible à l'issue de cette découverte d'intégrer un groupe existant ou de créer un groupe MSA.

Si vous souhaitez développer cette action sur votre secteur, vous pouvez contacter l'animatrice de votre département.

