



# Marche Nordique

A l'origine, la « Marche Nordique » était l'entraînement des skieurs de fond finlandais pendant l'été. Aujourd'hui, elle est devenue un sport pour tous qui a conquis le monde.

Et pour cause ! C'est un sport très complet, efficace et doux à la fois,

- qui **fait travailler 90% des muscles du corps** (surtout les bras, les épaules, le dos, les abdominaux et les fessiers),
- qui **consomme 20 à 45% plus d'énergie** que la marche sans bâtons,
- qui **renforce le système cardio-vasculaire** tout comme la course à pied (avec **beaucoup moins d'impact sur les articulations**),
- qui **accroît la mobilité et la coordination** du corps,
- qui **soulage des tensions musculaires** dans la région du cou et des épaules,

**En Résumé, une activité douce et active à la fois, permettant une progression rapidement perceptible et continue. Et le tout à l'air Pur ! En somme, que du plaisir !**

**Activité proposée toute l'année, pour tous niveaux, tous âges !**

**Spécialiste Sport Santé**, nous accompagnons et encadrons des personnes en **reprise d'activité physique après un moment d'inactivité ou une longue convalescence**. Nous accueillons ainsi les personnes concernées dans le groupe Santé/débutant.

## Escapade – Sentes & Nature

**Nicolas Peillon**

Accompagnateur en Montagne et Instructeur Marche Nordique

06.77.11.32.58 [nico.peillon@gmail.com](mailto:nico.peillon@gmail.com)

[www.escapade-sentes-nature.webnode.fr/](http://www.escapade-sentes-nature.webnode.fr/)

**Abonnement trimestriel** : 100€ les 10 séances sur 1 créneau hebdo; 160€ les 20 séances sur 2 créneaux hebdo



## Programme Marche Nordique Février 2026

Date	Niveau Sortie	Horaire	Lieu de pratique
Lundi 2	Santé/Débutant	14h	Challes les eaux
Mercredi 4	Débrouillé/Tonique	18h15	Challes les eaux
Samedi 7	Débutant/Débrouillé	9h30	Challes les eaux
Lundi 9	PAS DE SEANCE		
Mercredi 11	Débrouillé/Tonique	18h15	Barberaz
Samedi 14	Débutant/Débrouillé	9h30	Apremont/Eglise
Lundi 16	Santé/Débutant	14h	Lac St André
Mercredi 18	Débrouillé/Tonique	18h15	Lac St André
Samedi 21	Débutant/Débrouillé	9h30	Lac St André
Lundi 23	PAS DE SEANCE		
Mercredi 25	Débrouillé/Tonique	18h15	Chapareillan Eglise
Samedi 28	Débutant/Débrouillé	9h30	Curienne
<b>Mars 2026</b>			
Lundi 2	Santé/Débutant	14h	Chignin
Mercredi 4	Débrouillé/Tonique	18h15	Chignin
Samedi 7	Débutant/Débrouillé	9h30	Chignin
Lundi 9	Santé/Débutant	14h	Pontcharra
Mercredi 11	Débrouillé/Tonique	18h15	Les Marches
Samedi 14(B)	Débutant/Débrouillé	9h30	St André/Coteaux
Lundi 16	Santé/Débutant	14h	Les Marches
Mercredi 18(B)	Débrouillé/Tonique	18h15	St André/Coteaux
Lundi 23 (N)	Santé/Débutant	14h	St Jeoire Prieuré (Ecole)
Mercredi 25(B)	Débrouillé/Tonique	18h15	St Jeoire (Eglise)
Samedi 28(B)	Débutant/Débrouillé	9h30	St Jeoire (Eglise)
Lundi 30	Santé/Débutant	14h	Barraux

\* Santé/Débutant. : Si vous avez des problèmes de santé, de surpoids et/ou êtes en reprise d'activité, ainsi que les débutants en marche nordique. Parcours sans Dénivelé (ou < 50m).

\*\* Débutant/Débrouillé: effort modéré. (D+ < 150m)

\*\*\* Débrouillé/Firness: effort plus soutenu. (Débutants acceptés si Dénivelé+ < 100m).

(N) : Nouveau circuit (B) Séance Bonus si pas de report et si assez inscrits

**ÉQUIPEMENT** : Chaussures basses de type Trail ou Running + vêtements de sport légers (selon conditions météo). Pas de sac à dos. Une sacoche

« banane »/ Porte Bidon, ou petit Camelbak®. Une paire de bâtons  
SPÉCIFIQUE marche nordique vous est fourni si vous n'en avez pas.  
Séances d'1h30/1h45. Chaque séance comprend un temps d'échauffement,  
un temps de marche et un temps d'étirements.