



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. Séances d'2h env. Chaque séance comprend un temps d'échauffement, un temps de marche et un temps d'étirements.

Escapade – Sentes & Nature

Nicolas Peillon

Accompagnateur en Montagne et Instructeur Marche Nordique

06.77.11.32.58 nico.peillon@gmail.com

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 Avril 2026

| Date | Niveau Sortie | Horaire | Lieu de pratique |
|-----------------|---------------------|---------|--------------------|
| Mercredi 1er | Débrouillé/Tonique | 18h15 | St Jeoire (Eglise) |
| Samedi 4 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Chapareillan/Inter |
| Lundi 6 | PAS DE SEANCE | | |
| Mercredi 8 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Arbin |
| Samedi 11 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Arbin |
| Semaine 13 | PAS DE SEANCE | | |
| Lundi 20 | Santé/Débutant | 14h | Arbin |
| Mercredi 23 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Cruet |
| Samedi 25 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Cruet |
| Lundi 27 | Santé/Débutant | 14h | Pont de Coise |
| Mercredi 30 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Pont de Coise |
| Mai 2026 | | | |
| Samedi 2 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Pont de Coise |
| Lundi 4 | Santé/Débutant | 14h | Challes les eaux |
| Mercredi 6 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Challes les eaux |
| Samedi 9 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Challes les eaux |
| Lundi 11 | Santé/Débutant | 14h | Chapareillan/Inter |
| Mercredi 13 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Villaroux |
| Samedi 16 | PAS DE SEANCE | | |
| Lundi 18 | Santé/Débutant | 14h | Lac Ste Hélène |
| Mercredi 20 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Lac Ste Hélène |
| Samedi 23 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | Lac Ste Hélène |
| Lundi 25 | PAS DE SEANCE | | |
| Mercredi 27 | Débrouillé/Tonique | 18h15 | Barraux |
| Samedi 30 | Débutant/Débrouillé | 9h30 | 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 < 80m).

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

*** Débrouillé/Fitness: effort plus soutenu.

(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.