



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

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 Juin/juillet 2026 (N) : Nouveaux parcours



Date	Niveau Sortie	Horaire	Lieu de pratique
Lundi 1 ^{er} juin	Santé/Débutant	14h	Canyon Ternèze
Mercredi 3	Débrouillé/Tonique	18h15	Canyon Ternèze
Samedi 6	Débutant/Débrouillé	9h30	Curienne/Ternèze
Lundi 8	Santé/Débutant	14h	Challes les eaux
Mercredi 10	Débrouillé/Tonique	18h15	PAS DE SEANCE
Samedi 13	Débutant/Débrouillé	9h30	Lac Ste Hélène
Lundi 15	Santé/Débutant	14h	Barraux
Mercredi 17	Débrouillé/Tonique	18h15	St André/Coteaux
Samedi 20	Débutant/Débrouillé	9h30	Lac noir
Lundi 22	Santé/Débutant	14h	Lac Ste Hélène
<i>Mercredi 24</i>	<i>Débrouillé/Tonique</i>	<i>18h15</i>	<i>SEANCE REPORT ?</i>
Samedi 27	Débutant/Débrouillé	9h30	<i>SEANCE REPORT ?</i>
Lundi 29	Santé/Débutant	14h	Lac Noir
<i>Mercredi 1^{er} juillet</i>	<i>Débrouillé/Tonique</i>	<i>18h15</i>	<i>SEANCE REPORT ?</i>
Samedi 4	Débutant/Débrouillé	9h30	<i>SEANCE REPORT ?</i>
Lundi 6	Santé/Débutant	14h	Pontcharra

(N) : Nouveau circuit

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

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

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

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.