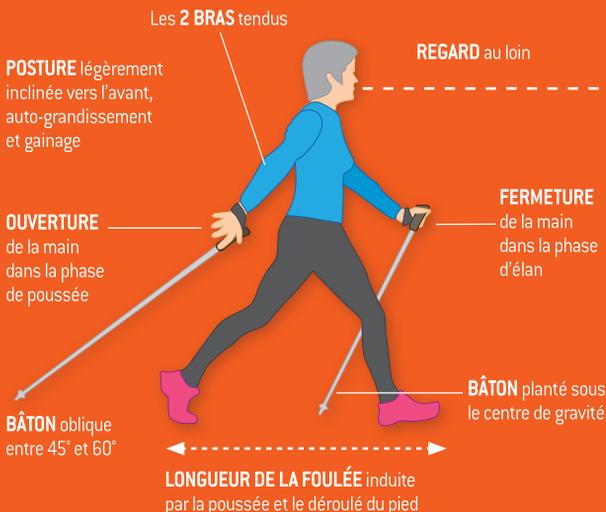


QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ NORDIQUE ?

C'est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.



LES BÂTONS

Les bâtons constituent l'élément principal permettant la pratique de la marche nordique. Optez pour du matériel spécifique :

- des bâtons muni d'un gantelet ergonomique,
- d'une pointe solide permettant une bonne accroche.

LA TENUE

Nous sommes en montagne :

- bonnet, pantalon de ski veste de ski...
- tennis ou chaussures de marche chaudes et basses,
- sac à dos avec une boisson et des barres céréales ou énergétiques.

ATOUS & BIENFAITS

Une pratique accessible à tous : sportifs ou non, jeunes et moins jeunes de "7 à 77 ans".

Une activité de fitness qui fait travailler 90 % des muscles du corps.

La marche nordique vous permet de profiter du grand air, de la nature et de pratiquer en compagnie d'autres marcheurs !

ACCESSIBILITÉ DU PARCOURS

Caisses des remontées mécaniques, tél. +33 (0)4 76 11 42 70

INFOS PRATIQUES

Vente & location de bâtons de marche nordique : magasins de sports de la station d'Oz-en-Oisans.

SORTIE ENCADRÉE & STAGE

ESF d'OZ - +33 (0)4 76 79 85 29 - www.esf-ozenoisans.com

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Office de Tourisme, chaque lundi. Infos +33 (0)4 76 80 78 01

**A NE PAS MANQUER
LES 7 & 8 AVRIL
2018**



L'évènement de fin de saison dédié à la marche nordique sur neige !

Ateliers initiation et perfectionnement, village exposants Challenge et de nombreuses festivités !

Office de tourisme d'OZ-en-Oisans - +33 (0)4 76 80 78 01
www.oz-en-oisans.com