

POURQUOI LA MARCHÉ NORDIQUE À L'UFOLEP ?

Une pratique sportive qui permet de facilement **associer un volet culturel et découverte du patrimoine** en organisant de temps en temps des sorties à thème sans oublier le côté convivialité.

Des bienfaits sur la santé qui ne sont plus à démontrer :

Cette activité (se propulser à l'aide de 2 bâtons spécifiques) est particulièrement riche, quelques exemples :

- Développement du système cardio-vasculaire.
- Préparation hivernale des sportifs
- Préparation physique pour la pratique de très nombreuses activités
- Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
- Alternance entre randonnées à allure modérée et séances plus actives.
- Recherche d'une activité moins traumatisante pour le dos et les articulations.

Des lieux de pratique multipliés : Partout où l'on peut marcher dans le calme et la tranquillité !

L'UFOLEP propose :

- de se regrouper en centrale d'achat de matériel pour bénéficier de tarifs dégressifs.
- d'aider à la création de la section d'organiser et prendre en charge le coût de la formation du **BREVET FÉDÉRAL 1er DEGRÉ** en marche nordique permettant l'encadrement et enseignement de la technique en marche nordique.

Pour l'initiation : notre agent de développement fournit le matériel

Chloé vous aide à mettre en place l'activité "marche nordique" dans votre association :

- animation d'1 séance de découverte
- prêt de bâtons de marche nordique (10 paires de bâtons ajustables)

Le parcours a été installé avec l'aide de la Municipalité de CERISIERS et de l'association Pays D'Othe Multisports.



CHLOÉ ROUANET, AGENT DE DÉVELOPPEMENT UFOLEP
06 26 09 80 26 / SPORTNATURE@UFOLEPYONNE.ORG

PARCOURS du PAYS D'OTHE DE MARCHÉ NORDIQUE

Plusieurs boucles balisées proposées aux pratiquants de marche nordique ayant un même lieu de départ et un même lieu d'arrivée.

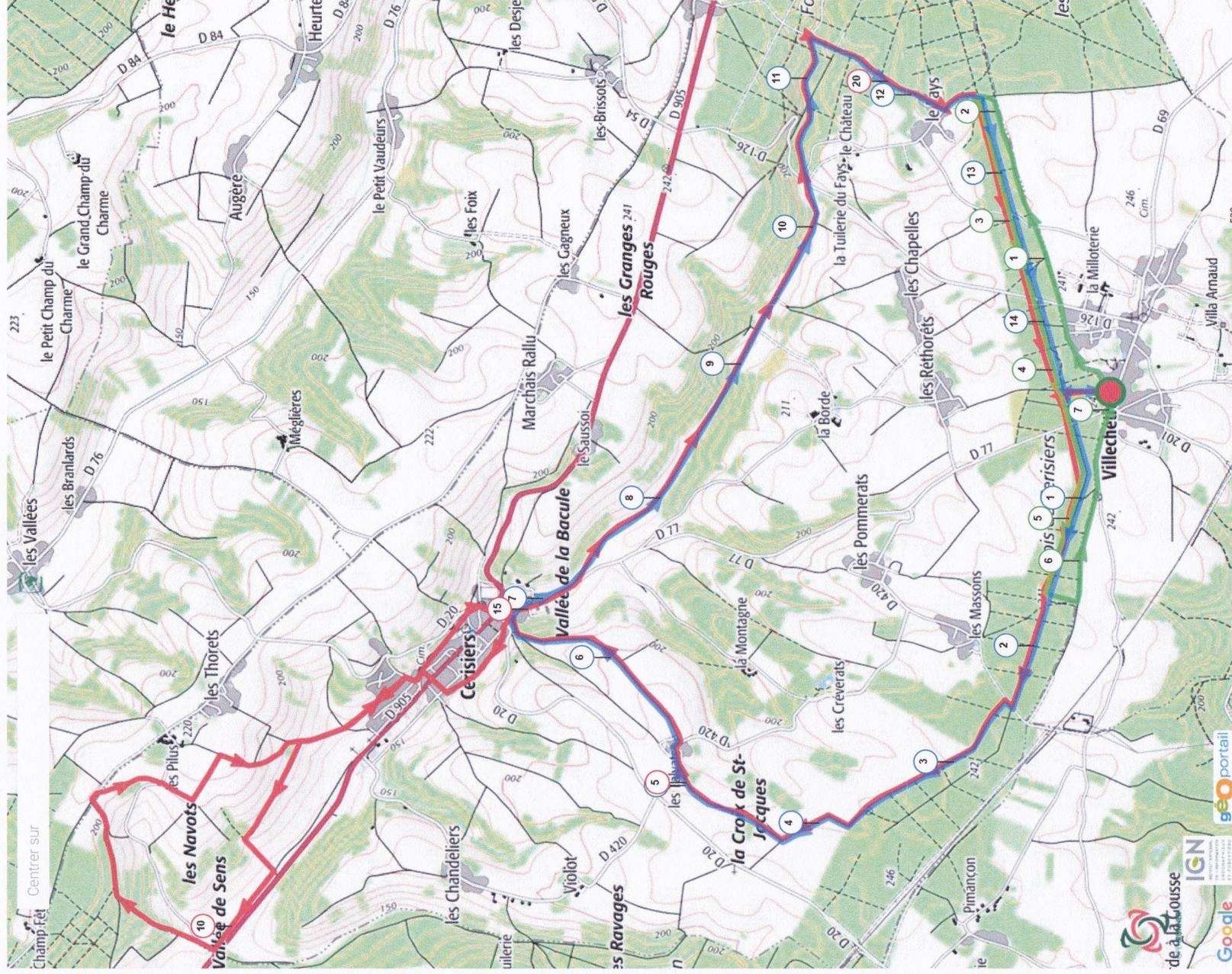
3 circuits adaptés au niveau de chacun:

- ⇒ 7 km
- ⇒ 14 km
- ⇒ 22 km



Présentation de l'activité
Exercices de renforcement
Exercices d'échauffement et d'étirement

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Départ/arrivée: Villechétive (89320) sur le parking de la mairie , 1 Avenue de la République

Coordonnées GPS: Latitude : 48.095782 | Longitude : 3.50813

Balises: des panneaux ronds NUMEROTES aux couleurs des parcours.

Cartes des parcours, renseignements et questionnaire d'opinion sur le site de l'UFOLEP Yonne www.ufolepyonne.org