



## Section UOAT athlétisme

( Stade olympique Henri Dujol )  
- entrée sous les tribunes -

Info rentrée

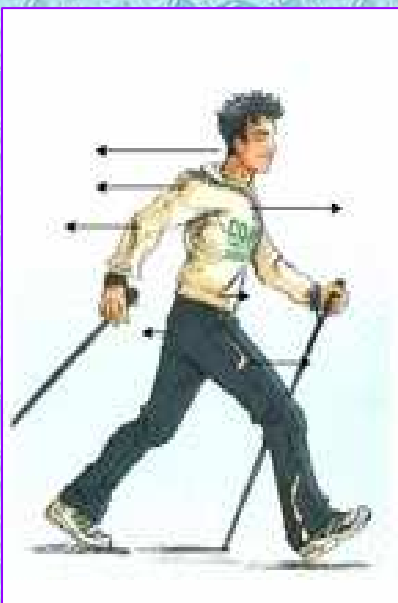
- ☞ Vous désirez pratiquer une activité sportive complète et non traumatisante,
- ☞ Vous souhaitez vous intégrer à un groupe convivial,

Alors n'hésitez pas, rejoignez l' UOAT Athlétisme dès septembre 2018 :

# Saison 2018/2019

## "Pratique de la Marche Nordique"

- ☞ **Mardi de 18 H à 19 h 30** (à partir du 11 septembre 2018)
  - ☞ **Samedi de 10 h à 11 h 30** (à partir du 08 septembre 2018)
- (les inscriptions s'effectueront à la rentrée - Contact ☎ 07.50.60.89.39)



### Les bienfaits de la Marche Nordique

#### ☞ La marche nordique tonifie le corps

Le schéma ci-contre nous montre que le mouvement complet de la marche nordique permet un renforcement général de toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps.

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

La marche nordique est une pratique très complète ; elle sollicite 80% des chaînes musculaires.

#### ☞ La marche nordique permet de mieux respirer

#### ☞ La marche nordique fortifie les os