

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature.

Elle allie un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un travail de renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

L'activité marche nordique du SAM Athlétisme, est encadrée par 3 entraîneurs :

- Djémila Dujecourt (titulaire du diplôme d'entraîneur MN 2ème degré), assistée de Karine Perruchot-Junca et Valérie Kiewsky (toutes deux titulaires du diplôme d'entraîneur MN 1er degré).



Djémila



Karine



Valérie

Nos sorties ont lieu de 10h à 12h le samedi matin dans les parcs et bois de la Métropole Bordelaise :

- Bois du Burck, Domaine du Pinsan à Eysines, Forêt du Bourgaillh à Pessac, Parc Féau à Mérignac, Domaine du Haillan, Bois de Bordeaux, Bois du Bouscat, Parc de Majolan à Blanquefort, Parc de Mandavit à Gradignan...

A côté de la marche du samedi matin nous proposons également :

- la participation à des compétitions, pour les volontaires qui aiment se lancer des défis (ex : le Cross du Sud-Ouest à Gujan-Mestras, la Villenavaise de Marche Nordique, la Course des Crêtes à Espelette...)
- quelques sorties plus longues à la journée. C'est l'occasion de pratiquer la ballade longue en plein air, de passer un bon moment ensemble et d'associer sport et gastronomie !



Ce qui nous plaît dans la marche nordique ?

- **le geste technique** qui met en action l'ensemble du corps, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.
- **le rapport à la nature,**
- **la convivialité,**
- **la possibilité de marcher à son rythme** : « zen » ou « compétition » en fonction de ses envies.

Pour nous contacter : Tél 0665768197 / mail : antomeh@bbox.fr

