



# *LCBO*

## *Athlétisme*



### *Initiation à la Marche Nordique*

# *Marche Nordique*

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ATHLÉTISME



**Venez découvrir une activité de bien être  
conviviale et accessible à tous !**

**Séance découverte de 2 h  
encadrée par un entraîneur diplômé**

Inscriptions par mail : [lcboathle@gmail.com](mailto:lcboathle@gmail.com)

Téléphone mobile : 06 45 62 18 67

## **La marche nordique :**

- ✓ première activité physique accessible à tous
- ✓ améliore la capacité cardiaque et respiratoire
- ✓ permet de retrouver ou d'améliorer sa forme physique
- ✓ lutte contre les problèmes articulaires
- ✓ contribue à la perte de poids
- ✓ augmente les capacités cérébrales
- ✓ pour ceux qui ne peuvent plus courir et à qui la marche ne suffit pas
- ✓ pour les sportifs qui recherchent un entraînement aérobie complémentaire

## **Matériel :**

- ✓ Bâtons (prêtés par le club)
- ✓ Chaussures de marche ou running
- ✓ Vêtements de sport (jogging, short, cuissard, t-shirt, coupe-vent)
- ✓ Eau et petit en-cas (pâte de fruit, barre de céréale)

## **Encadrement par un animateur diplômé :**

- ✓ titulaire d'un BPJEPS Activités Physiques pour Tous
- ✓ entraîneur diplômé FFA Marche Nordique

**20 PLACES DISPONIBLES PAR CRENEAU  
RESERVEZ VOTRE PLACE A L'AVANCE !**

**Samedi 7 juillet 10h – 12h  
Halle des Sports de Bretteville-sur-Odon**

**Dimanche 8 juillet 10 – 12h  
Salle des Fêtes de Louvigny**