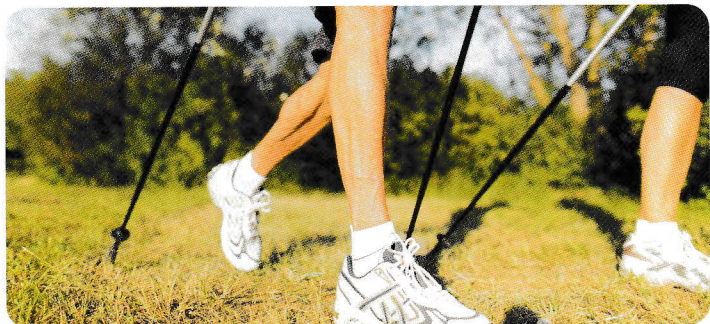


# LA MARCHÉ NORDIQUE



## Une Activité Complète pour le Corps et l'Esprit

La marche nordique, originaire des pays scandinaves, est bien plus qu'une simple promenade. Elle se pratique avec des bâtons spécifiques qui permettent d'engager l'ensemble du corps, offrant ainsi un entraînement complet et accessible à tous.

### Les Bienfaits de la Marche Nordique

- **Renforcement musculaire global** : Grâce à l'utilisation des bâtons, les bras, les épaules, le dos et les abdominaux travaillent en synergie avec les jambes.
- **Amélioration de la posture** : Le mouvement favorise l'ouverture de la cage thoracique et réduit les tensions dorsales.
- **Cardio et endurance** : Plus dynamique que la marche classique, elle augmente la dépense énergétique et améliore la condition cardiovasculaire.
- **Prévention et bien-être** : Activité douce pour les articulations, elle réduit le stress et favorise la convivialité.
- **Adaptée à tous** : Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, la marche nordique s'ajuste à votre rythme.

### Pourquoi choisir la marche nordique en 2026 ?

Cette activité est une réponse simple et efficace pour rester actif, en pleine nature, tout en profitant d'un moment social et agréable.

#### Envie de découvrir la discipline ?

Participez à une séance de démonstration participative

- Samedi 4 avril à 14h30 à La Bruyère (Parc Communal)

#### Rejoignez un cercle de marcheurs nordiques

Avant de rejoindre un cercle, il est indispensable de passer par un "Cycle d'initiation".

Ce cycle de 5 séances d'1h30 vous permettra :

- D'apprendre la technique correcte pour profiter pleinement des bienfaits.
- De vous familiariser avec l'utilisation des bâtons.
- De pratiquer en toute sécurité et convivialité.

### Les initiations :

#### Avril :

- Du 13 au 18 à Namur (La Citadelle) - 10h15 à 11h45
- Du 20 au 24 à La Bruyère (Parc Communal) - 14h à 15h30

#### Mai :

- Du 18 au 23 à Namur (La Citadelle) - 10h15 à 11h45

#### Juin :

- Du 8 au 12 à Miavoye (Hall sportif) - 10h15 à 11h45
- Du 22 au 26 à La Bruyère (Parc Communal) - 14h à 15h30

#### Septembre :

- Les 13, 14, 19, 20 et 26 à Miavoye (Hall sportif) - 10h15 à 11h45
- Du 14 au 18 à La Bruyère (Parc Communal) - 14h à 15h30

#### Octobre :

- Du 5 au 10 à Namur (La Citadelle) - 10h15 à 11h45
- Du 26 au 30 à Miavoye (Hall sportif) - 10h15 à 11h45

Pendant les séances d'initiation, des bâtons de marche nordique sont prêtés et l'initiateur vous conseille sur la longueur adéquate pour un éventuel achat.

Une tenue souple et des chaussures adaptées sont conseillées (les bottines hautes-tiges ne sont pas recommandées).

Inscription obligatoire

Coût de l'initiation : 40€ (et être en ordre d'affiliation énéoSport : 18€)

#### Renseignements :

081 23 67 08

namur@eneosport.be

www.eneosport.be/agenda

### Les cercles énéoSport de Marche Nordique :

#### Région de Dinant :

- Nordic Haute-Meuse (Onhaye) - M. Jacques Ridelle : 0476 52 32 53

#### Région de Namur :

- Assesse - Mme Alberte Avalosse : 0474 33 14 17
- Auvelais - M. Thierry Colinet : 0478 02 02 87
- Fosses-la-Ville - M. Gérard Titeux : 0495 22 81 10
- Gembloux - Mme Rita Bouvier : 081 61 25 79
- L'Enjambée à Jambes - M. Francis Defosse : 0476 40 08 85
- Sports Nature Séniors à Namur - M. Patrick Martinus : 0 472 86 43 42
- La Bruyère - M. Alain Rodrique : 0488 42 30 45

#### Région de Philippeville :

- Nordic'Phil à Walcourt - M. André Lebègue : 071 65 57 95

