

# Découverte de la marche nordique avec l'AFA



D'origine finlandaise, la marche nordique est une activité physique se pratiquant en nature et avec des bâtons. L'intérêt de cette discipline est ses bénéfices sur la condition physique. Ainsi, la marche nordique tonifie l'ensemble des muscles car toutes les chaînes musculaires (haut et bas du corps) sont sollicitées.

De plus, cela est conseillé pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques car c'est une activité tout en douceur. Enfin, la marche nordique est idéale pour l'aide à l'amincissement, en augmentant la dépense énergétique.

Cette discipline est donc totalement adaptée à toute personne souhaitant reprendre une activité physique sans douleur et en toute convivialité.

Cette matinée, unique sur la région lyonnaise, est ouverte à tous, jeunes ou moins jeunes. Les débutants pourront découvrir la discipline sur des parcours allant de 3 à 6 km. Les plus sportifs ou maîtrisant déjà les techniques de la marche nordique pourront se tester sur le 10km.

Aucun parcours ne sera chronométré, l'objectif est le plaisir, la découverte et la santé !

Des animations pour les enfants sont également prévues pour que les bambins soient encadrés pendant que leurs parents marcheront.

Inscriptions dès 8h30 au gymnase Colas à Vénissieux. Départ circuit 10km à 9h30, circuit 6km à 10h, circuit 3km à 9h30, 10h30, 11h30.

Des bâtons seront prêtés gratuitement en échange d'une pièce d'identité ou d'un chèque de caution. Un casse-croute sera prévu à l'arrivée.

**Renseignements et inscriptions auprès de l'AFA Feyzin-Vénissieux au 04 78 70 81 08 ou par mail : [afafeyzin@free.fr](mailto:afafeyzin@free.fr)**



**Le dimanche 3 avril**, l'AFA Feyzin-Vénissieux et la Ville de Vénissieux organisent la première manifestation de découverte de la marche nordique dans le sud-est lyonnais. La matinée, ouverte à tous, se déroulera sur le plateau des Grandes Terres, avec un départ au gymnase Colas de Vénissieux. Ce sera une grande journée pour découvrir cette discipline en plein essor et idéale pour les personnes souhaitant pratiquer une activité physique sans fatigue excessive.