



A la rentrée, venez découvrir la Marche avec Bâtons Dynamiques

Mais qu'est-ce c'est ?

► C'est une activité ludique et dynamique qui associe les bienfaits de la marche au renforcement musculaire, **ouverte à tout public.**

► Elle couvre un large spectre de formes de pratiques : renforcement musculaire, gainage, coordination, souplesse, équilibre, respiration, endurance dans une ambiance conviviale et motivante, sous l'œil attentif de l'animateur.

► Les bâtons dynamiques et une bonne posture limitent les chocs articulaires, soulagent les membres inférieurs, stimulent l'équilibre, évitent la fonte musculaire et améliorent les efforts physiques en sollicitant les groupes musculaires du haut du corps.

► Apparue en Suède pour la préparation des skieurs de fond, cette activité de pleine air, c'est développée en France dès 2023 grâce à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

► 1^{ère} Séance Découverte gratuite avec prêt du matériel ; puis licence à la FFRP et adhésion au club de randonnée pédestre AS-EDF.

Le principe :

► Intégrer une résistance élastique qui favorise le redressement du buste, amortie les chocs articulaires, travaille le renforcement musculaire du haut du corps, le travail cardio-vasculaire et favorise la consommation de calories.

► Les séances se composent d'échauffements, de périodes de marche, entrecoupées d'exercices de renforcement musculaire et cardiaque et d'étirements sur 1h -1h30 environ et 3 à 4 km.

Lieu de pratique :

► A Poitiers : Promenade des cours – le dimanche matin selon calendrier

► A Chauvigny : Accueil sportif de Peuron – en semaine selon calendrier

Contact :

Corinne Jupille – Animatrice : 07.57.63.98.51