

US Valenciennes  
Athlétisme  
Complexe Sportif Pierre Carous  
Rue des Glacis Valenciennes  
03 27 47 64 63

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME PRÉSENTE

7 OCTOBRE 2017



ACCÈS GRATUIT

# JOURNÉE NATIONALE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

DANS TOUS LES CLUBS D'ATHLÉTISME

[www.marche-nordique.org](http://www.marche-nordique.org)



PARTENAIRE PRINCIPAL

# VENEZ DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LA MARCHÉ NORDIQUE DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME

## SAMEDI 7 OCTOBRE 2017

LES CLUBS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME OUVRENT  
LEURS PORTES POUR VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LA MARCHÉ NORDIQUE  
PARTOUT EN FRANCE !

### LE CLUB PROCHE DE CHEZ VOUS PARTICIPE !

INITIATION DEBUTANTS au Stade Pierre Carous

**LIEU :** MARCHÉ NORDIQUE EXPERTS, voir le rendez-vous de la sortie hebdomadaire sur le site [www.valathle.fr](http://www.valathle.fr)

**HEURE :** Rendez-vous initiation de 14h30 à 16h  
Inscriptions préalables auprès du Coach Athlé Santé de l'USVA

**CONTACT :** voir les informations sur le site du club [www.valathle.fr](http://www.valathle.fr)  
Pour toutes les inscriptions: envoyer vos coordonnées nom, prénom, adresse, mail et tél à l'adresse suivante: [chemin.s@orange.fr](mailto:chemin.s@orange.fr) en précisant expert ou débutant

Cette journée est l'occasion idéale d'essayer cette pratique de marche dynamique, accessible à tous, qui allie travail d'endurance et renforcement de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons.

Par la simplicité de sa technique, la marche nordique s'adresse à tous les publics et procure plaisir et bien-être. Elle permet de se dépenser et de décompresser en extérieur dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme.

### FAITES LE PREMIER PAS !

Des entraîneurs diplômés seront présents pour vous faire découvrir cette discipline. Vous aurez l'opportunité, avec eux, de faire l'initiation « PREMIERS PAS » : le baptême de la marche nordique. Ils vous apprendront la technique et vous apporteront de précieux conseils pour pratiquer cette activité et progresser dans un club.