

La marche nordique permet :

de se muscler,

80 % des muscles sont actifs permettant ainsi un effort plus intense qu'en marche classique.

de réduire les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules,

d'augmenter ses capacités respiratoires,

Plus forte oxygénation allant jusqu'à 40% de plus par rapport à une pratique classique de la marche à pied.

de ménager son dos et ses articulations

de s'affiner

Avec, en parallèle, une alimentation équilibrée une heure de marche nordique équivaut à environ deux heures de marche classique et permet de brûler environ 2,5 fois plus de calories

d'améliorer son équilibre et sa coordination



Accessible à tous, moins traumatisante que le jogging, c'est un sport complet qui permet de s'entretenir et d'améliorer sa condition physique.

Durée d'une séance : 1h30 à 2h00 avec:

- des mouvements d'échauffement musculaires et articulaires;
- la marche est agrémentée d'exercices de renforcement et de déplacement;
- des étirements pour une meilleure récupération.

ASSOCIATION LES JOYEUX RANDONNEURS VALLEROIS

Randonnée pédestre

Marche Nordique



Saint Vallier de Thiel





« Les Joyeux Randonneurs Vallérois » Randonnée Pédestre, Marche Nordique et Raquettes à Neige.



Vous aimez la nature et vous cherchez à pratiquer une activité physique de plein air ?? Alors n'hésitez pas à nous rejoindre!!!
Les Joyeux Randonneurs Vallérois, c'est marcher dans la convivialité et la bonne humeur !!

Présentation

L'Association « Les joyeux randonneurs vallérois », est constituée de bénévoles prêts à partager une passion !
L'Association est affiliée à la Fédération Française de Randonnée et de fait chaque adhérent est titulaire d'une licence annuelle comprenant une assurance RC et accident corporel.

L'objectif:

La pratique de la Randonnée Pédestre,
La pratique de la Marche Nordique,
La pratique de la Raquette à neige,

Randonnées: Les sorties sont encadrées par des animateurs Brevetés FFr, elles se pratiquent dans les environs de St Vallier de Thieu et dans un rayon de 100 kms.
La distance moyenne des randonnées est de 15 kms pour 650m de dénivelé positif.

Marche Nordique: Encadrées par des animateurs Brevetés, les séances se déroulent dans les bois de Saint Vallier de Thieu, au bord de mer et autres parcs de la région.

Programme des activités:

L'Association propose des sorties de Septembre à fin Juin (sorties en Juillet- Août suivant disponibilités):

Randos « Pour Tous »

- 1 lundi sur 2

Randonnées classiques tous niveaux

- 3 vendredis par mois
- Un dimanche par mois

Marche Nordique:

- Les lundis, mercredis (08h45 à 10h45)
- Le Samedi (de 09h00 à 11h00)

Contacts:

- Mr Georges PHILIT **Tel:** 06.29.51.24.98
Mail: philitgeorges@gmail.com
- Mme Colette NAVEZ **Tel:** 06.73.18.54.19
Mail: navezcolette2@gmail.com

Site Internet :

<http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com>

Pour adhérer

Rendez-vous sur le site internet de l'Association (adresse ci-dessous), Rubrique « Adhésion »

- Remplir le formulaire d'inscription,
- Joindre « **OBLIGATOIREMENT** » un certificat médical (modèle sur le site internet) portant la mention « pas de contre indication à la pratique de la randonnée, de la Marche Nordique et de la raquettes à neige ».
- Joindre votre chèque de règlement à l'ordre de:

« Les joyeux randonneurs vallérois »

- Adresser le tout à:

Les joyeux randonneurs vallérois
L'Espace du Thieu
101, Allée Charles Bonome
06460 Saint Vallier de Thieu

Prix des cotisations (licence et assurance comprises)

- Cotisation Annuelle: **50€**

Déjà Licencié FFRandonnée, cotisation annuelle à l'association: **25€ l'année**

Licence « Famille » possible. Voir contacts.