

# Pratiquez la Marche Nordique !!!



Basée sur le principe de la quadrupédie, la Marche Nordique fait travailler plus de 80 % des muscles et ses nombreux bienfaits sont démontrés scientifiquement : renforcement musculaire du haut du corps ; lutte contre le stress, le surpoids, le diabète, l'ostéoporose, l'hypertension ; développement d'un bon contrôle de l'équilibre... Elle est donc préconisée dans de nombreux programmes de révalidation ou en prévention de certaines maladies comme celle de Parkinson.

Marcher en groupe en toute convivialité, sans esprit de compétition favorise l'altruisme et l'entraide et invite au respect de la dimension personnelle et de la nature.

Bénéficier des bienfaits de la Marche Nordique, pratique simple en apparence, n'est possible que si cette technique spécifique est maîtrisée.

Membre UTAN, je suis cadre sportif en MN ADEPS et moniteur MN breveté du Centre de Formation des Accompagnateurs en Randonnée.

Je vous propose de découvrir ce sport en utilisant la méthode OTOP ®. Cette méthode optimise la motricité sur tous les terrains, améliore les capacités proprioceptives et entretient la vélocité, la souplesse et la légèreté dans la vie quotidienne.

Cette activité dynamique est accessible à presque tous. Pas besoin de matériel coûteux ! Des chaussures de sport souples à semelles antidérapantes, des vêtements adaptés aux conditions météorologiques et de l'eau afin de se réhydrater, c'est tout ! Les bâtons sont prêtés lors du cycle d'initiation.

Après une séance « découverte » gratuite, le cycle d'initiation en petit groupe se déroule en 5 séances d'environ une heure dont la dernière est une première sortie en forêt. Des randonnées adaptées seront proposées par la suite.

Cette activité, organisée le mardi matin (sous réserve de confirmation) dans les environs immédiats de « Namur Ouest », est réservée aux membres de l'UTAN délivrant une attestation sur l'honneur de ne pas présenter une contre-indication de nature médicale. L'inscription préalable est obligatoire.

Intéressé(e)s ? Contactez-moi au 0486 215 225 ou via [patrick.huyghe40@gmail.com](mailto:patrick.huyghe40@gmail.com)