

- La marche nordique fortifie les os :
Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations.

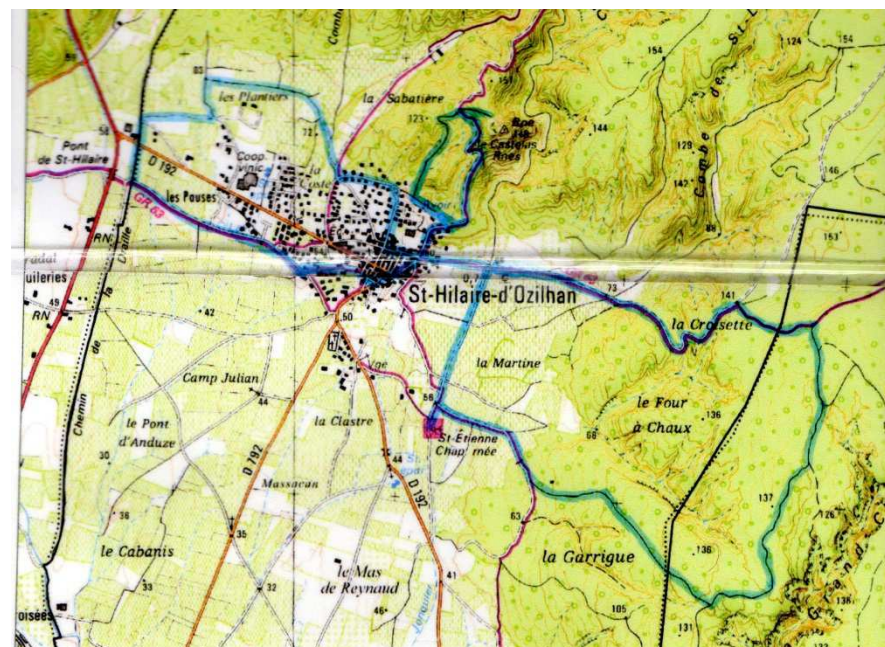
Contre-indications :
Évitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, surtout en poussée inflammatoire. Ne pas utiliser les bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales en haut du corps ou dans les pieds. En cas d'arthrose, veillez à pratiquer la marche nordique de manière modérée.



La Communauté de Communes du Pont du Gard en partenariat avec la Mairie de St Hilaire d'Ozilhan et l'association Tous Ensemble organisent :

la Ronde des Randos d'automne

Dimanche 20 Novembre : St Hilaire d'Ozilhan



Parcours : 10,5 Km (2h30) ou 13km (3h15), Marcheur occasionnel à régulier.

Enfants à partir de 12 ans pas de poussette, Parcours adapté aux bâtons de marche.

Départ de la vieille église, Balade guidée et balisée.

Numéros d'urgence : Pompiers : 18 / Samu : 15.



Circuit St Hilaire d'Ozilhan :

Départ du bar du midi

Place du conquêt

GR63

Impasse des claux

Chemin des claux

Chemin de la fontaine

(on coupe la D192)

Chemin du grés

Chemin d'Avignon (GR63)

Chapelle de la Clastre

(La garrigue)

(La croisette)

GR63

Chemin d'Avignon

Rue de la résistance

Le Castelas

Rue de la résistance

Retour et arrivée au bar du midi.

L'association „Tous ensemble“ qui accompagne cette randonnée est spécialisée dans la marche Nordique, vous trouverez ci-dessous la présentation de cette pratique sportive:

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

Les bienfaits de la marche nordique :

- La marche nordique, c'est un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.
- La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires :

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

- La marche nordique permet de mieux respirer :
La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un jogging à allure modérée.

- La marche nordique aide à l'amincissement.