



# Bulletin d'Adhésion Saison 2024/2025

*Pour une meilleure lisibilité Merci d'écrire en lettres majuscules.*

*Remplir un bulletin par participant*

NOM .....

PRENOM .....

DATE DE NAISSANCE .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

TELEPHONE MOBILE .....

ADRESSE MAIL .....

**J'adhère à l'association CAP FEREL et je joins un chèque de 25 Euros à l'ordre de CAP FEREL**

*L'inscription ne sera validée que sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique. Celui-ci sera valable 3 ans à condition de remplir et signer le questionnaire santé la deuxième et troisième année.*

**J'autorise l'association CAP FEREL :**

- à détenir en fichier les informations personnelles me concernant mentionnées ci-dessus,
- à diffuser sur son site ou lors des opérations de promotion, les photos me représentant prises pendant les activités.

Lors de la pratique des activités, Je m'engage à respecter les règles de sécurité des personnes, demandées par l'association ou par les animateurs.

Je reconnais avoir pris connaissance du Règlement Intérieur, de la présentation de l'activité Marche Nordique et l'accepter.

En adhérent à l'association, je m'engage moralement à participer bénévolement, suivant mes disponibilités, aux activités de représentation, de promotion ou de financement organisées par l'association.

Date ..... Signature :

**CAP FEREL -1 Place de la Mairie – 56130 FEREL**

Tél. : 06.08.63.18.21 Courriel : [cap.ferel@outlook.fr](mailto:cap.ferel@outlook.fr)

Association N°W563005279–Déclarée en préfecture de Vannes le 10 septembre 2014

## Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de **marche dynamique** en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

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, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

### **La dépense énergétique est équivalente à un petit footing,**

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

### **La marche nordique tonifie le corps**

En marche nordique, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets.

La marche nordique est donc une pratique très complète, elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps. Néanmoins et selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail complémentaire, plus localisé et de manière ciblée.

### **La marche nordique permet de mieux respirer**

Lors de la pratique en marche nordique, **l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée.**

La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle).

### **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 et ce sans agresser les articulations. Toutefois, l'utilisation de bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits.

### **La marche nordique aide à l'amincissement**

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. Dans cette **activité d'endurance**, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort. Elle permet ainsi, au pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids (≈ 400 Kcal/h dépensées).

## **Contre indications**

La marche Nordique convient à tous les publics. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.

Enfin, en cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée