

## La marche nordique : une activité forme et bien-être accessible à tous



La marche nordique : une activité forme et bien-être accessible à tous

Le Comité Départemental d'Athlétisme (CDA) accompagne les clubs et plus particulièrement dans le développement de la pratique Santé/Bien-être au travers de la Marche Nordique. Des éducatrices sportives, formées Coach Athlé Santé FFA et Efformip (réseau de professionnels de santé et du sport), accueilleront toutes personnes désirant se remettre en activité en proposant un sport non traumatisant et accessible à tous (sportifs, sédentaires, personnes reprenant une activité, personnes à pathologies...). Tous les niveaux sont possibles grâce à la Marche Nordique et aux éducatrices qui s'adaptent au public et personnalisent leurs séances.

### Venir découvrir la marche nordique sur les différents territoires 3 séances d'essai gratuites :

- Nouveauté : les lundis de 18 h 30 à 20 heures sur Auch pour les « débutants et rythme modéré », au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle)

- Les mardis de 18 h 30 à 20 heures :

sur Mirande, à la piste d'athlétisme à côté du collège et du gymnase

sur Fleurance, au parking à côté du stade de rugby et de football

- Les jeudis de 18 h 30/45 à 20H00 sur Auch pour tous niveaux, au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle)

- Au moins 1 dimanche matin par mois avec une sortie dans le Gers

- 2 week-ends en fin d'année à la montagne et à la mer

A très vite pour sillonner les sentiers gersois et se maintenir en forme en plein air et chacun à son allure. A vos bâtons !!!

Pour plus d'informations sur les activités en athlétisme : - Aller sur les sites des clubs en passant par le site du CDA 32 - [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr) –

Et pour plus d'informations sur la partie Athlé Santé - Marche Nordique, vous pouvez contacter les éducatrices :

- Sophie Médiamole – [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.fr) – 06/70/06/13/72 (séances sur Auch et Mirande)

- Jessica Pisoni – [jessicapisoni32@gmail.com](mailto:jessicapisoni32@gmail.com) – 06/75/33/26/07 (séances sur Auch et Fleurance)