



A CHAQUE MOIS SA RANDO

La marche nordique

De plus en plus de clubs de la FF Randonnée proposent l'activité marche nordique (Grand Vabre, Saint-Affrique, Onet-le-Château, Rodez). Accessible à tous, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux

bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. Trouver un club : CDRP, tél. 05 65 75 54 61. Site web : <http://aveyron.ffrandonnee.fr>