



# Marche Nordique & Bungy-Pump

Appelée au départ « Marche bâtons », la **marche nordique** fut longtemps pratiquée par les skieurs de fond pour continuer leur entraînement en l'absence de neige. Elle s'est perfectionnée dans les années 1990 d'abord en Finlande, puis s'est développée progressivement dans toute l'Europe. C'est un sport complet, où 90% des muscles travaillent grâce à la propulsion sur les bâtons. Les médecins le préconisent pour une amélioration du système cardio vasculaire, prévention de l'ostéoporose, diminution de la pression artérielle, convalescence... Cette activité de plein air se pratiquant en groupe est un moyen d'allier détente, plaisir, convivialité...

Les bâtons **Bungy-Pump** ont été créés par des suédois, eux aussi fondeurs, et commercialisés au niveau international à partir de 2010.

Très rapidement d'autres sportifs et rééducateurs les ont trouvés excellents pour beaucoup d'utilisations différentes.

C'est une activité très dynamique, favorisant le renforcement musculaire. Le matériel est équipé d'une pompe munie d'un élastique intégré, interchangeable de 4, 6, 8 ou 10 kg.



## Reprise des activités : lundi 14 septembre 2020

### Programmes

Marche nordique	Lundi matin (9h - 11h30)*	Groupes par niveaux
Bungy pump	Mardi matin (9h - 10h30)*	Un seul groupe

### Tarifs

55 € pour 1 activité (licence Ufolep incluse)  
 25 € pour une 2<sup>e</sup> activité  
 3 € par séance pour le prêt de bâtons

\* Les horaires de départ pourront être adaptés en cas de forte chaleur



[Marchenordique.alcsl@gmail.com](mailto:Marchenordique.alcsl@gmail.com)

<http://www.amicale-laique-chaponost.fr/pages/marche-nordique/>

ufolep  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
RHÔNE ET METROPOLIS DE LYON