

SEMAINE DE LA MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Une semaine pour l'adopter !



Parce que le phénomène de la Marche Nordique n'en finit plus de s'étendre en France comme en Europe, le Comité EPGV des Landes organisera du 3 au 9 mars prochain une semaine de découverte gratuite pour tous les participants (es) dans l'ensemble du département. "L'essayer c'est l'adopter", une vérité qui a elle aussi fait son chemin...

En ajoutant à la Marche Nordique le segment Santé, l'EPGV (Éducation Physique et Gymnastique Volontaire) des Landes propose une semaine riche en événements

dans le département en ce début du mois de mars 2014. Une initiative confiée à tous les animateurs landais de l'EPGV, tout juste de retour d'une session de formation fédérale à la pratique de cette activité physique aux multiples attraits. Sylvie Agesta, coordinatrice des Landes explique : "C'est effectivement une pratique sportive ouverte à tout le monde et qui n'exclut pratiquement aucune pathologie qui pourraient constituer un frein pour d'autres disciplines.

Une marche cadencée avec des bâtons de ski qui offre

la stabilité et un transfert des appuis sur les ustensiles. Associée à une technique de marche facile d'accès, cette pratique sportive est un modèle facilitateur d'activité du corps.

"C'est une pratique sportive ouverte à tout le monde..."

Les succès rencontrés dans les clubs des Landes, et d'ailleurs, attestent de ce constat, et c'est pour renforcer cette dynamique bien enclenchée que nous avons souhaité organiser une semaine de découverte sur tout le territoire. Des accueils précis et dédiés aux novices seront assurés par

des animateurs diplômés, et des prêts de bâtons seront mis en place afin de rendre l'opération totalement gratuite."

Que ce soit seul ou entre amis, avec les collègues ou en famille, la Marche Nordique Santé constitue un trait d'union unique entre le désir de pratiquer un sport et la certitude d'y trouver un moyen d'expression individuel ou collectif. Une sorte de passage à l'acte, en toute sécurité, toute convivialité, histoire d'aller plus loin... ce qui en soit est déjà une réussite avérée. Qu'on se le dise.

Laurent Dupré
Crédit photo : DR

+ D'INFOS ?

Comité Départemental
EPGV

26 B rue d'Aspremont
40100 DAX
05 58 58 30 78
codepgv40@laposte.net
www.sport-sante.fr
Sylvie Agesta
06 08 60 78 74

Du 3 au 9 Mars 2014
dans les Landes



Marche Nordique Sport Santé



NOUVEAU

Séances découvertes gratuites
du 3 au 9 Mars 2014

**Dax – Hinx – Labenne
Montfort en Chalosse – Oeyreluy
Parentis – Pisos – Pontenx les Forges
Saint Martin de Hinx – Saint Paul les Dax
St Pierre du Mont – Sore – Tarnos**

Zélia BEGARDS

Troiteur

Cuisinière à Domicile

Apéritif – Banquet – Communion – Mariage

Repas d'anniversaire – Fête de famille

– Plats cuisinés –

SARL Zélia Bégards - St Martin de Hinx - 06 85 45 08 05



Pour tout renseignement :
Sylvie Agesta,
Conseillère de développement
06.08.60.78.74

