

*Respect d'autrui & de l'environnement*

*Zéro déchet*

**VOUS AIMEZ LA NATURE, VIVRE AU GRAND AIR, AU CŒUR D'UNE BELLE RÉGION RICHE EN PATRIMOINE,**

**VENEZ OUBLIER VOS SOUCIS EN PRATIQUANT DES ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUS.**

**LA FORME !**  
**Un jeu d'enfant**



## NATURE



## DÉCOUVERTE



Allure  
Exercice  
Effort

Plaisir  
Découverte  
Rire

**Dans un esprit de convivialité, sans compétition et toujours dans la bonne humeur,**

**Découvrez ces activités bienfaitrices pour votre corps et votre santé :**

- **La Marche Nordique,**
- **La randonnée pédestre nature.**

**Rejoignez notre joyeuse équipe.**

## *Marche Nordique Loisirs*



## *Randonnée à thèmes*

Convivialité  
&  
Bonne humeur



**Tél. : +33 6 87 76 11 68 - +33 6 99 40 72 23**

**Site internet : [www.randoCastet.fr](http://www.randoCastet.fr)**

**Mél : [RandoCastet@gmail.com](mailto:RandoCastet@gmail.com)**

**Association loi 1901 W 322005520**

**Siren : 849 971 346**

*Ne pas jeter sur la voie publique*

**FFRandonnée**

Association affiliée





## Marche nordique

La marche nordique, **sport de plein air**, vous permet d'entretenir la souplesse de vos articulations, d'améliorer votre équilibre, votre coordination et de renforcer vos muscles et vos os, tout cela **sans vous imposer de violent effort**. Elle prévient la sédentarité, les maladies cardiovasculaires, l'obésité.

La marche nordique consiste à marcher en **accentuant le mouvement naturel des bras** à l'aide de bâtons permettant la propulsion en avant.



Les séances se déroulent en quatre phases : **Echauffements, pratique, activités ludiques, étirements.**

Elle se pratique avec des **bâtons spécifiques monobrin**, de préférence composés principalement de

**carbone pour absorber les vibrations**. Ils sont munis de poignées, de gantelets amovibles, de pointes en carbure de tungstène et d'embouts pour le sol bitumé.

La marche nordique, **accessible à tous**, a des **effets bénéfiques** sur l'humeur : Plus on marche et plus on se sent énergique et de bonne humeur. Elle vous aidera aussi à lutter contre le stress et la dépression.

**C'EST UNE ACTIVITÉ BÉNÉFIQUE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT ET CECI À TOUT ÂGE.**



## RANDONNÉE À THÈMES

Les randonnées thématiques mélangent harmonieusement **randonnée pédestre et découverte de notre héritage, du terroir, et notre gastronomie**.



Elles vous font **découvrir** la faune, la flore et vous conduiront à la rencontre des agriculteurs qui vous apporteront leurs connaissances.

Selon la saison, les thèmes prendront des saveurs différentes :

Au printemps, la naissance des fleurs et des bourgeons, accapareront vos yeux de toute part, un vrai **festival de couleurs**.

L'été, les troupeaux vous offriront leur **concert de cloches**,

L'automne vous apportera ses magnifiques couleurs et l'hiver vous plongera dans son **blanc silence de coton**.

**LE RANDONNEUR EST CELUI QUI PREND SON TEMPS ET NE LAISSE PAS LE TEMPS LE PRENDRE.**



**La marche, pratiquée dans un club affilié, encadrée par des animateurs formés, c'est la sécurité.** Lors des séances de marche nordique comme en randonnée, la convivialité est toujours présente.

**Mardi matin et dimanche matin, séance de marche nordique.**

**Un Samedi par mois, randonnée à thème.**



**Ces moments seront consacrés à l'instant présent. Constatez tranquillement l'amélioration de votre condition physique et profitez de votre liberté.**



**SEUL, NOUS MARCHONS VITE À PLUSIEURS NOUS ALLONS BEAUCOUP PLUS LOIN.**