

Randonnée sport et santé pour tous, la [marche nordique](#) est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe de la marche est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux b tons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche, et non seulement les membres inférieurs.

En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'à la marche traditionnelle, le rythme de la marche est plus rapide et en même temps l'on se sent moins fatigué à la fin !

Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse.

Par sa facilité et par sa dimension « Sport – Santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, la marche nordique est ouverte à tous ce qui fait d'elle une [discipline très conviviale et familiale](#) !

## INFOS PRATIQUES :

- activité à la 1/2 journée, journée ;
- encadrement assuré par les accompagnateurs en montagne du Refuge du Sotr  (un accompagnateur breveté d'Etat par tranche de 15 personnes) ;
- parcours adapté en fonction de la météo du jour pour le confort, l'intérêt et la sécurité de tous ;
- prévoir vêtements chauds et imperm rables (coupe-vent, bonnets, gants, chaussures de marche...), lunettes, cr mes solaires ;
- matériel mis à disposition ;
- tarifs selon composition du groupe : [nous contacter](#).

AUBERGE

HÉBERGEMENT

SÉJOURS

SÉMINAIRES

ACTIVITÉS

LABELS

BROCHURE

TV

PHOTOS

ACTUS

CADEAU

LIVRE D'OR

HISTOIRE

CONTACT



03.29.22.13.97

CONTACT@SOTRE.INFO

WWW.REFUGEDUSOTRE.COM

