



Marche Nordique

La marche nordique au sein de la FSGT, c'est:

La marche nordique est une marche active avec des bâtons. Elle se pratique en milieu naturel (chemins, forêts). Elle permet de solliciter pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes, mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers...

Elle se pratique en groupe de 15 à 20 personnes, sous la responsabilité d'un animateur qui a pour mission d'assurer la formation technique et athlétique des adhérents et de veiller à la bonne utilisation des bâtons. Les sorties, d'une durée d'1h30 à 2h00, sont toujours adaptées au niveau athlétique des pratiquants à allure modérée entre 4 et 6km/h.

Un public âgé de 30 à 75 ans, à dominance féminine, qui pratique cette activité dans le cadre du "sport santé" et du "sport loisir", dans le but d'en retirer tous les bienfaits dont l'activité est particulièrement riche :

- développement du système cardio-vasculaire
- renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- soulagements articulaires (genoux, hanches, chevilles, dos)
- soulagement musculaire des jambes en particulier
- développement de l'agilité et de la souplesse
- bien-être, convivialité, rencontres

<https://www.fsgt.org/activites/athle>



Le comité départemental FSGT 29 est l'instance départementale de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail qui délègue son projet au niveau régional puis départemental. Ses principes directeurs sont *la convivialité et le lien social, la vie démocratique et la concertation, la mutualisation et la solidarité, l'environnement durable, la participation et l'accès de tous à la culture des Activités Physiques et Sportives (participation, acquisition de connaissances et de compétences)*. En qualité de fédération de clubs, il croit en la plus-value du bénévolat pour les individus et la vie associative. A ce titre, il entend faciliter la mise en réseau des clubs et activités et la mise en œuvre des projets.

Comité Départemental **Fédération Sportive et Gymnique du Travail** du Finistère

31 rue du Commandant Drogou 29200 Brest | <https://29.fsgt.org>

0298470707 — comite@sportfsgt29.asso.fr

La marche nordique au sein de la FSGT, c'est:

La marche nordique est une marche active avec des bâtons. Elle se pratique en milieu naturel (chemins, forêts). Elle permet de solliciter pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes, mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers...

Elle se pratique en groupe de 15 à 20 personnes, sous la responsabilité d'un animateur qui a pour mission d'assurer la formation technique et athlétique des adhérents et de veiller à la bonne utilisation des bâtons. Les sorties, d'une durée d'1h30 à 2h00, sont toujours adaptées au niveau athlétique des pratiquants à allure modérée entre 4 et 6km/h.

Un public âgé de 30 à 75 ans, à dominance féminine, qui pratique cette activité dans le cadre du "sport santé" et du "sport loisir", dans le but d'en retirer tous les bienfaits dont l'activité est particulièrement riche :

- développement du système cardio-vasculaire
- renforcement musculaire sur l'ensemble du corps
- soulagements articulaires (genoux, hanches, chevilles, dos)
- soulagement musculaire des jambes en particulier
- développement de l'agilité et de la souplesse
- bien-être, convivialité, rencontres

<https://www.fsgt.org/activites/athle>



Avoir son association ou une section de celle-ci affiliée au Comité FSGT 29, c'est s'assurer de bénéficier:

- D'organisations de qualité portées par des commissions d'activité avec des rencontres ayant généralement lieu en semaine, en soirée à des coûts limités,
- D'un accompagnement du comité départemental (et des membres de la commission d'activité) pour:
 - Vos projets de formation au sein de votre club,
 - Vos actions et projets, tant pour la logistique que pour la mise en œuvre ou le financement,
 - Les formalités administratives liées aux obligations des associations,
 - Répondre à vos besoins et interrogations liées aux assurances,
 - Vos relations avec les institutions locales,
 - Faciliter la mise en relation des clubs et activités,
 - Vos demandes d'aides et de subventions,
 - La participation à des rencontres fédérales et leur organisation,
 - La mise en place de championnats dans des secteurs non couverts à ce jour.

A savoir!

Il vous est possible au sein de la même association, pour la même activité d'être affilié à une Fédération Française et à la FSGT, permettant ainsi aux pratiquants de choisir leur pratique ou de pratiquer dans les deux sections.

Contact :

- comite@sportfsgt29.asso.fr | 0298470707

La liste des clubs est disponible sur le site de la FSGT 29: [Liste des Clubs](#)