

Association COSPI

(Club Omnisport de Petite-Île)



Marche nordique sport santé
Ensemble marchons nordique,
plus loin, plus vite dans la joie et
la bonne humeur !

Retrouvez le COSPI le mercredi
sur le plateau vert de Piton des
Goyaves de 7h30 à 8h45.

Présentation de l'association

Le COSPI, club d'athlétisme de Petite-Île, regroupe les jeunes et les moins jeunes à la pratique de cette discipline. De l'initiation à la pratique en loisirs ou en compétition, tout public est bienvenu, chacun son objectif. L'association porte aussi une attention à la santé des séniors. La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Le mouvement naturel des bras pendant la marche et la propulsion du corps vers l'avant se fait à l'aide de 2 bâtons, qui nous permettent d'aller plus vite et plus longtemps.

Pourquoi la marche nordique ?

- Tonus musculaire : fait travailler 90 % de la masse musculaire, meilleure posture
- Facilite la respiration et l'oxygénation de l'organisme
- Améliore l'endurance : cage thoracique plus ouvert
- Fortifie les os en douceur et favorise la souplesse des articulations grâce aux bâtons
- Libère les tensions et le stress
- Aide à l'amincissement grâce à une dépense énergétique plus importante
- ...

Encadrant

Animateur marche nordique, entraîneur fédéral athlétisme avec partie commune du BEES
Pour tous renseignements, Veuillez contacter le 0692 30 67 62 (de 9h à 17h)

