

## Les trois disciplines de l'ASAV Rando

L'ASAV Rando propose de la Randonnée Pédestre, de la Marche Nordique et de la Marche Tonique. Si ces trois activités ont en commun la marche, elles ont également leurs particularités et leurs objectifs.

La Randonnée Pédestre a pour objectif principal de s'aérer le corps et l'esprit, elle privilégie la découverte de paysages et l'immersion dans la nature avec un rythme généralement modéré et un dénivelé pouvant varier selon les parcours.

La Marche Tonique se concentre sur l'amélioration de la condition physique, elle est pratiquée à une allure plus soutenue et sans bâtons sur des terrains habituellement plats pouvant se dérouler en milieu urbain.

La Marche Nordique est un sport plus complet qui s'appuie sur une technique utilisant des bâtons pour augmenter l'effort et la vitesse. Elle met à contribution l'ensemble des muscles du corps.

L'ASAV Rando permet à chacun de choisir le type de marche qui lui convient le mieux en fonction de ses objectifs et de ses possibilités. Il est possible aussi de pratiquer plusieurs de ces activités.

Enfin **randonner ou marcher en club**, c'est également l'occasion de partager des moments chaleureux et de tisser des liens dans un esprit de convivialité tout en profitant de sorties encadrées par des animateurs passionnés ... et diplômés à l'ASAV.



Randonnée Pédestre



Marche Nordique



Marche Tonique