

Association

"March'O-trement"

LES BÂTONS DYNAMIQUES

Le concept :

À l'origine, les bâtons dynamiques ont été mis au point par une équipe de préparateurs physiques Suédois pour l'entraînement des skieurs de fond.

L'objectif est de permettre un travail de renforcement musculaire de la partie haute du corps, tout en soulageant les articulations.

Aujourd'hui, ce concept de bâtons complète et révolutionne l'offre classique des bâtons rigides de marche nordique et de randonnée.

La particularité de ces bâtons est leur système de pompe par résistances élastiques, interchangeables de 4, 6, 8 ou 10kg selon les modèles.

Les bénéfices :

Le système de pompe favorise le redressement du buste et met le corps naturellement dans une posture dynamique de marche. Il en résulte une ouverture de la cage thoracique, une meilleure oxygénation et un meilleur travail cardio-respiratoire.

L'action sur le système de pompe permet une meilleure répartition du travail musculaire entre la partie haute et la partie basse du corps. Ainsi, les abdominaux, les dorsaux, et les muscles des bras sont sollicités.

En résumé c'est :

- . + 90% des muscles du corps sollicités ;**
- . + 77% de calories brûlées ;**
- . Un renforcement musculaire ;**
- . Un travail de proprioception ;**
- . Une augmentation des capacités physiques ;**
- . Une absence des chocs articulaires ;**
- . Une lutte contre la lombalgie.**

Un travail complet :

L'ensemble des muscles du corps sont ainsi mis en mouvement lors de la marche, cela permet également une consommation accrue des calories, contribuant à la régulation du poids.

Le système de pompe permet également un travail de proprioception permettant de solliciter l'équilibre pour une meilleure stabilité. Au moment de l'impact du bâton au sol, le système de pompe amortit les chocs articulaires, notamment des genoux, mais aussi des poignets, des coudes et des épaules.

Au final, le pratiquant est moins fatigué tout en ayant une progression plus rapide grâce à l'effet propulsif des bâtons.

BungyPump, c'est pour qui ?

BungyPump s'adresse à toutes les personnes désirant améliorer leur condition physique, indépendamment de l'âge et de la condition physique.

Les enfants (*10/12 ans selon la taille*) pour le côté ludique de l'effet pompe ;

Les adultes en reprise d'activité physique, les pratiquants de sport plaisir / sport loisir ;

Les sportifs confirmés pour les dimensions cardio & renforcement musculaire intenses (*suivant le modèle de bâtons et le choix de résistance*) ;

Les personnes avançant en âges pour une pratique de sport-santé.

Chacun atteindra ses objectifs avec le modèle de bâtons et les résistances adaptés à sa pratique.

Les bâtons dynamiques représentent aussi un excellent support pédagogique pour travailler de façon divertissante la poussée, la coordination, l'amplitude des bras et du pas, la dissociation (droite / gauche ; MI / MS ; contracter / relâcher).

BungyPump c'est aussi du fitness :

BungyPump est aussi un outil de fitness permettant de faire des exercices de renforcement musculaire et d'étirements en douceur en intérieur ou en extérieur.

Pour pratiquer *, jours et horaires :

- Les lundis et mercredis de 14h00 à 15h30 ;
- Les vendredis de 18h00 à 19h30 ;
- Les samedis de 10h30 à 12h00 ;
- Une fois par mois, le dernier dimanche de 10h30 à 12h00

Séance à thème (*sur inscription préalable*) : "parents / enfants" ;
rando-pique-nique ; gymkhana ; etc.
(hors cotisation annuelle / sans supplément)

Adhésion annuelle (septembre 2021 à juin 2022) :

- Nouveaux adhérents = 20€
- Renouvellement = 10€

Cotisation annuelle (septembre 2021 à juin 2022) :
(Séance d'essai gratuite)

- 1 fois par semaine *

- Individuelle = 60€**
- Famille (2 pers.) = 100€**

- 2 fois par semaine *

- Individuelle = 80€**
- Famille (2 pers.) = 120€**

- Illimité *

- Individuelle = 100€**
- Famille (2 pers.) = 140€**

*** Mise à disposition des bâtons dynamiques avant acquisition :**

- à la séance 5€ ;**
- au mois 15€ (maxi 2 mois).**