



## *Marche Santé*

# **MARATHON DE MONTPELLIER 2017**

## ***Palavas les Flots***

Pour cette deuxième édition le Marathon de Montpellier aura lieu le dimanche 19 mars 2017 dans les nouveaux quartiers de Montpellier. Voyageant dans une grande partie de notre métropole dont Palavas, nous vous proposons une marche santé avec ou sans bâtons encadrée par des animateurs diplômés.

### **Formule d'inscription**

- 5€ sur le stand de la ligue nationale contre l'obésité dans les arènes de Palavas le dimanche matin à partir de 8h30.

Les fonds récoltés seront reversés à la Ligue Nationale contre l'Obésité afin de poursuivre les actions de prévention et d'éducation santé menées auprès de jeunes enfants et adultes.

### **Lieu de départ**

Le départ à 10h et l'arrivée auront lieu dans les Arènes de Palavas

### **Objectif de la marche santé :**

Proposer une activité accessible à tous qui permet de lutter contre les problèmes de santé liés à la sédentarité.

Pour les personnes qui souhaitent participer en marche nordique, l'utilisation de bâtons de marche sera autorisée.

### **Recommandations**

Pensez à bien vous équiper :

- Chaussures de marche souple type running Pantalon léger ou un cuissard de jogging
- Un coupe-vent si le temps est couvert, un petit sac pour une petite bouteille d'eau (au choix)

## Marche Santé

**Attention ! Ce n'est pas une compétition**, la marche santé et/ou nordique reste dans le domaine du loisir, chacun(e) va à son rythme, pas de chronomètre, pas de classement juste le plaisir de partager une activité agréable tous ensemble.

La distance vous étant proposée est de 7.5km (**1h45**), mais peut être ramené à 3.5km, la mi-parcours passant à proximité des arènes.

Des animateurs vous guideront sur le parcours et porteront une banderole marche santé ou une chasuble qui se verra de loin, de cette façon vous ne pourrez pas vous perdre. D'autres meneurs pourront être placés au milieu et en fin de marche reconnaissables par leur gilet fluo.

Néanmoins, pour vous aider à suivre le parcours, vous disposez d'un plan qui vous permettra de décider quelle distance vous êtes capables de réaliser sans fatigue.

- 9h45 : Rassemblement de tous les marcheurs au stand Marche Santé/Nordique (village marathon). Echauffement en commun si possibilité
- 10h : Départ devant les arènes

Dans un souci de sécurité, nous vous demandons de respecter :

- Les consignes des meneurs.
- Le plan du parcours
- Et de faire attention lors de la traversée de rues, le code de la route étant de rigueur, aucun passe-droit ne sera alloué aux marcheurs.

