

# La marche nordique: une pratique bénéfique



La Ligue pulmonaire vaudoise (LPV) propose des cours de nordic walking aux personnes atteintes dans leur santé et à leurs proches, ainsi qu'à celles souffrant d'isolement social.

Les bénéficiaires de l'AVS ou de mesures AI dans ces situations sont particulièrement concerné·e·s par cette offre d'activité physique adaptée et répertoriée sur la plateforme vaudoise [Je me bouge](#).

La position de la marche nordique permet une ouverture complète de la cage thoracique favorisant l'amplitude pulmonaire et donc une meilleure oxygénation du corps. Sa pratique améliore l'irrigation sanguine et les capacités cardiovasculaires. Cette marche spécifique maintient et développe la coordination des mouvements dans un climat de détente. C'est aussi un moment de partage et d'échanges privilégié ainsi qu'une réponse à l'isolement.

Les cours de la LPV ont lieu à Lausanne et Clarens le lundi, à Genolier le mardi. Une participation financière annuelle est demandée pour ces cours hebdomadaires. Les bâtons sont fournis.

Renseignements : 021 623 38 82 ou par mail [social@lpvd.ch](mailto:social@lpvd.ch)

[Horaires et inscriptions](#)