



MON DÉFI *marche*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**OSEZ**

**VOUS REMETTRE AU SPORT  
AVEC LA MARCHÉ**

**4 SEMAINES DE COACHING  
1 PLAN D'ENTRAÎNEMENT**

Du 01/04/2019 au 30/04/2019

 **newfeel**  
By **DECATHLON**





MON DÉFI *marche*

**OSEZ**

VOUS REMETTRE AU SPORT  
AVEC LA MARCHÉ

Une remise au sport qui ne soit pas éphémère ?  
**Osez la marche !**  
Explorez votre ville,  
redécouvrez les sensations de l'effort tout en douceur,  
partagez un moment avec vos proches...  
De votre canapé à la reprise du sport, il n'y a qu'un pas !



## BIEN S'ÉQUIPER POUR "MON DÉFI MARCHÉ"

Chaque sport nécessite des chaussures appropriées !  
Des études réalisées par le centre de recherche et développement DECATHLON ont permis aux ingénieurs Newfeel de mettre en avant des spécificités de conception pour des chaussures de marche sportive, notamment le besoin prioritaire de **FLEXIBILITÉ**.

Vous retrouverez donc sur tous les produits newfeel le concept Flex-H, système de trois encoches de flexion en forme de H positionné à l'avant du pied garantissant une flexibilité optimale du pied lors de la phase de propulsion.

Chaussures de marche sportive  
**PW 140**



  
**LÉGÈRETÉ**

  
**RESPIRABILITÉ**

  
**FLEXIBILITÉ**



Femme : du 36 au 42 - 19€



Homme : du 39 au 47 - 19€



### DÉMARREZ EN DOUCEUR

Les premiers pas sont toujours les plus difficiles. Cette première semaine vous apprendrez qu'une fois en route, rien ne peut vous arrêter ! Restez attentifs et (re) découvrez ce sport avec votre plan d'entraînement sur Decathlon Coach.



### PROGRESSEZ PAS À PAS

2 séances cette semaine pour vous améliorer ! Vous commencerez à trouver votre propre rythme. Patience, votre corps a besoin de temps pour progresser. Si vous arrivez jusqu'ici, ne lâchez rien !



### ACTIVEZ VOTRE CORPS !

Une troisième semaine pour sentir que votre corps s'est habitué à l'effort ! C'est une très bonne nouvelle. Vous ne raterez plus le train sur le quai, puisque vous serez en pleine forme.



### SOUTENEZ VOS EFFORTS

Vous pourrez vous dire bravo ! Vous maîtriserez la technique : vos bras seront pleinement engagés dans votre mouvement... Vous vous essoufferez mais ne vous inquiétez pas, cela fait partie de votre entraînement !

## COMMENT SUIVRE MON DÉFI *marche* ?

**Un seul objectif : se remettre au sport en prenant du plaisir !**  
Lancez votre plan d'entraînement pour vous tonifier en douceur pendant 4 semaines.

**Pour vous accompagner dans votre découverte : une coach à portée de main !** À l'aide de l'application gratuite Decathlon Coach vous allez débloquer tous les rythmes de la marche sportive et **progresser !**

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE DECATHLON COACH  
ET CHOISISSEZ VOTRE PROGRAMME ADAPTÉ !**



**DÉCOUVREZ MON DÉFI MARCHE  
SUR DECATHLON.FR**

[decathlon.fr/mondefimarche.html](http://decathlon.fr/mondefimarche.html)



**SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU  
DÉFI  
#MONDEFIMARCHE**



**CONTACT MÉDIA :** Delphine RABELLE - [delphine.rabelle@newfeel.com](mailto:delphine.rabelle@newfeel.com) - 07 60 53 64 10