



## LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est née en Finlande dans les années 30. Inspirée des disciplines nordiques telles que le ski de fond. Elle arrive en France au début des années 2000, et a été reconnue par le ministère des sports en 2009.

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique, accessible à tous et pratiquée correctement la marche nordique est une activité sportive complète. Elle tonifie le corps, en marche nordique, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les bâtons sont différents des bâtons de marche standard. Ils sont faits d'un composite de fibres de verre et de carbone pour mieux absorber les vibrations. Ils sont monobrin de façon à être très robustes et très fiables, et d'un poids minimal (des bâtons à 2 brins sont autorisés pour l'apprentissage de la marche uniquement). Un gantelet spécifique permet de délester les poignets et de ramener automatiquement le bâton au creux de la main en fin de mouvement.

**Possibilité de location (15 € à l'année avec un chèque de caution de 50 €)** La marche nordique permet de mieux respirer, la position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle).

La marche nordique fortifie les os, en effet ces derniers ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans aggraver les articulations.

La marche nordique aide à l'amincissement en impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. Dans cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort.

La marche Nordique convient à tous les publics. Cependant, il est déconseillé de pratiquer cette activité dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.

Enfin, en cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée.

Les séances seront d'environ deux heures et décomposées de la façon suivante :

■ **Échauffement :**

De haut en bas de manière à balayer tout le corps.

■ **Pratique :**

Sur les chemins avec une bonne gestuelle pour nous permettre d'avancer avec une bonne vitesse. (Après quelques séances)

■ **Étirements :**

Décontracter les muscles en fin de séance est bénéfique avec une sensation de bien-être.

Équipement :

- Choisir une tenue de sport légère et confortable prévoir également un blouson coupe-vent imperméable, gants et bonnets ou autres.

- Des chaussures à taille basse avec une bonne semelle sont indispensables, (chaussures à la fois flexibles, mais aussi résistantes pour marcher sur des surfaces caillouteuses).
- Les bâtons de marche nordique
- Un petit sac à dos pas trop large (eau, barres énergétiques, ...) complétera la tenue.

Une pratique régulière permet d'évoluer rapidement.