

LA MARCHE NORDIQUE

- Qu'est-ce que la marche nordique ?

C'est une conception de la marche plus dynamique : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'allonger la foulée et de marcher plus longtemps.

- Les bonnes raisons de pratiquer la marche nordique :

Cette pratique, accessible à tous, sollicite l'ensemble des chaînes musculaires, soit 80 à 90 % des muscles du corps de façon non traumatisante, notamment pour les articulations.

Les bâtons de marche nordique permettent de créer des points d'appui pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps.

Grâce à ce dispositif, toute la partie supérieure du corps entre en action, ce qui permet un exercice physique complet : les abdominaux, les bras, les pectoraux, le cou sont sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets.

C'est également un entraînement cardio-vasculaire et musculaire accru.

Enfin, la marche nordique permet aussi de lutter contre le stress ou l'anxiété grâce à une meilleure oxygénation et c'est aussi un lien social car elle permet de rencontrer des personnes.

- Les séances de marche nordique :

Après avoir acquis la technique, une séance de marche nordique dure environ deux heures, comprenant :

- un échauffement musculaire de 10 minutes,
- la marche qui permet de faire entre 5 et 7 kms en moyenne en fonction du groupe et du terrain. Elle peut être agrémentée de quelque exercices de renforcement musculaire,
- les étirements qui permettent d'éviter des courbatures.

Une tenue vestimentaire décontractée, de bonnes chaussures et de quoi s'hydrater pendant la séance suffisent sans oublier les bâtons de marche nordique.

