

La MARCHÉ

Loisir sportif de
médical, elle
débutant.

Ce n'est, somme
randonnée.



NORDIQUE.

pleine nature, plébiscité par l'ensemble du corps
intéresse un public jeune et moins jeune, sportif ou

toute, qu'une cousine de notre activité phare : la

La marche nordique apparait en Scandinavie dans les années 1950. Le "pole walking" est pratiqué par les skieurs de fond en période estivale.

Mais c'est en Finlande en 1997, rebaptisé Nordic Walking ou Marche Nordique, que la technique accède au statut de sport populaire.

C'est une marche qui est rendu plus active par l'utilisation de deux bâtons de marche spécifique.

Ces bâtons, d'un seul tenant, sont faits d'un ensemble de fibres de verre et/ou de carbone qui ne transmettent pas les vibrations.

Munis de gantelets, ils permettent par le contrôle des bâtons de relâcher la prise et ainsi améliorer le pompage musculaire.

La Marche Nordique permet :

- de se muscler en douceur et d'améliorer l'endurance.
- de protéger ses articulations pendant l'effort.
- de perdre du poids agréablement.
- d'améliorer la capacité respiratoire et favorises l'oxygénation des tissus.
- d'augmenter son activité cardio-musculaire.

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons.

La durée "standard" d'une séance de marche nordique est de 1heure et demie à deux heures.

La séance comprend :

- 1 - des mouvement d'échauffements musculaires et articulaires (environ 15mn)
- 2 - des exercices de déplacements (travail de l'équilibre, sautilllements, accélérations)