

Déroulement d'une séance

Une séance se décompose en un temps de marche d'environ 1h30, à laquelle on ajoute ¼ d'heure de préparation à l'effort (échauffements musculaires et articulaires) et ¼ d'heure d'étirements indispensables à la récupération.

On ne promène pas les bâtons ! On les utilise ! Activité douce ou tonique, la Marche Nordique est une **marche dynamique**. Toute la partie supérieure du corps entre en action au même titre que les membres inférieurs.

L'exercice est donc complet, l'entraînement cardio-vasculaire et musculaire est excellent.

Mais en quoi consiste une séance ?

1. Adaptation des bâtons à la taille de chaque participant
2. Exercices d'échauffement
3. Description de la marche par l'animateur
4. Exercices de la technique en groupe : l'animateur vous aide et corrige individuellement

Vous êtes prêt ! En avant pour... des exercices de montée/descente, de passage d'obstacle, d'accélérés...

Après une petite pause hydratation, place maintenant aux exercices de renforcement musculaire puis aux étirements.

Après un bref débriefing et la remise d'un certificat d'initiation à la marche nordique, vous voilà libre pour vanter les mérites de cette pratique à tous vos amis !

Quel matériel pour une bonne pratique ?

Les bâtons : faits d'un mélange de fibres de verre et de carbone, ils permettent d'absorber les secousses. Une petite sangle (appelée dragonne ou gantelet) permet de délester les poignets.

La longueur des bâtons dépend de la stature du marcheur. La longueur idéale correspond à la taille de l'utilisateur (en centimètres) multipliée par 0,70. En pratique, le marcheur débutant choisira des bâtons qui lui arrivent un peu au dessous du coude quand le bras est replié. Le marcheur plus sportif choisira une longueur un peu au dessus pour gagner en vitesse.

Les chaussures doivent être choisies en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid...



DÉCOUVRIR



Informations au
02 37 36 63 92

L'histoire de la marche nordique

Née en Scandinavie, cette technique permettait aux athlètes skieurs de fond de continuer leur entraînement durant l'été et de maintenir leur condition physique. Ils reprenaient ainsi les mouvements de base de leur sport pour les appliquer sur des terrains sans neige. Peu à peu, dès les années 1990, cette pratique a séduit le grand public à la recherche d'une activité saine et peu agressive pour les articulations.

En France, la Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité et propose des formations d'animateur. Cette pratique est appelée à se développer dans les clubs de la FFRandonnée. À ce jour, 7% des clubs proposent ainsi cette activité.



La marche nordique et ses bienfaits

Marcher est une activité dont les bienfaits sont souvent sous estimés. Nous pratiquons cette activité tous les jours de façon automatique...sans avoir conscience qu'elle fait appel à la coordination de nombreuses structures de notre corps, et surtout qu'elle stimule nos organes vitaux... Tous les médecins vous le diront : **marcher est bon et vitalisant pour la santé.**

C'est en « nourrissant » notre corps avec qualité que nous allons favoriser notre bien-être. Cette qualité se trouve autant dans la nourriture et l'air que nous respirons que dans la pratique d'une activité physique qui respecte l'architecture de notre corps dans sa globalité.

C'est ce que propose la marche nordique. Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'**accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons**. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. Une partie de l'effort est repris par les membres supérieurs, permettant un soutien du corps, le faisant ainsi travailler harmonieusement. **Elle active plus de 80% des muscles du corps**, grâce à l'utilisation de 2 bâtons spécifiques, appelés *nordic sticks*. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

Les bienfaits de la marche nordique

- **Entretenir** harmonieusement sa silhouette en faisant travailler les muscles en douceur (650 muscles du corps sont sollicités)
- **Activer** le système cardio-vasculaire pour le renforcer, avoir une meilleure respiration et diminuer la fréquence cardiaque au repos
- **Réguler** la tension artérielle et le taux de cholestérol
- **Faire un rééquilibrage** de la colonne vertébrale grâce aux bâtons qui permettent de décharger les articulations des vertèbres, hanches, genoux et chevilles
- **Favoriser l'oxygénation** des tissus
- **Améliorer l'endurance**
- **Fortifier** les muscles ainsi que les os : le « planter » de bâtons apporte ce qu'il faut de vibrations pour les fortifier sans les agresser
- **Dissiper les tensions** dans les épaules, la nuque, le dos et renforcer le haut du corps
- **Brûler plus vite les calories** par la mise en action de tout le corps : 400 calories en 1 heure, soit 20 à 40% plus vite qu'en marche normale !
- **Se faire plaisir** en vivifiant notre corps et notre esprit

La Marche nordique permet aussi de **perfectionner** :

- La coordination des mouvements
- La puissance et la souplesse du corps
- L'activation et le relâchement des articulations et des muscles

La marche nordique pour tous !

Par sa simplicité, la marche nordique s'adresse à tous quel que soit l'âge ou la condition physique. Il n'y a pas de contre-indication particulière à la pratique de ce sport (*sauf avis médical contraire*).

Peuvent ainsi la pratiquer :

- Les personnes qui souhaitent se dépenser en douceur
- Les personnes qui, n'ayant pas fait de sport depuis longtemps, souhaitent reprendre une activité physique en douceur
- Les sportifs qui recherchent un entraînement complémentaire
- Les personnes en surpoids qui cherchent un moyen de perdre du poids sans s'épuiser

