

# La marche nordique... c'est quoi ?

La marche nordique est une **pratique de marche dynamique en pleine nature**. Le principe est simple : 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'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, **renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires**. Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à **tous les publics**, quels que soient leur âge et leur condition physique.

## Les bienfaits de la marche nordique

### **Augmenter son capital santé**



- Amélioration des capacités cardiaques et vasculaires
- Amélioration des capacités respiratoires
- Renforcement osseux

### **Faire du sport d'endurance sans traumatisme**



- Amélioration de l'endurance à l'effort

### **Affiner sa silhouette :**



- Dépense énergétique équivalente à un petit footing
- Diminution de la masse grasse

### **Prendre du temps pour soi**



- Activité de détente en plein air
- Diminution du stress
- Convivialité et évocation

## La séance en trois étapes

**1**

### **Echauffement**

- Des exercices progressifs avec les bâtons
- Préparation articulaire et respiratoire

**2**

### **Séquences de marche et renforcement musculaire**

- Mise en route par une marche d'allure modérée
- Perfectionnement de la technique
- Renforcement musculaire dynamique avec les bâtons
- Exercices cardio (dénivelés, changements de rythmes, etc.)

**3**

### **Phase de récupération active**

- Marche à allure moyenne
- Etirements

## Des bâtons pourquoi ?

- **Renforcement musculaire de l'ensemble du corps**
- **Dépense énergétique accrue**
- **Limitation des chocs traumatisants pour les articulations**
- **Augmentation de la vitesse et amélioration de l'endurance**