

# Marche Nordique



# **Vous avez dit Marche Nordique?**

## **Mais c'est quoi la Marche Nordique ?**

### *Une certaine façon de marcher !*

**Cette façon de marcher dynamique qui mobilise l'ensemble du corps fait de plus en plus d'adeptes.**

#### **Principes**

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 à l'aide de deux batons .

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

L'avantage de cette marche : c'est toute la partie supérieure du corps qui entre en action et pas seulement les membres inférieurs. On peut ainsi parler de MARCHÉ ACTIVE à l'opposé de la course à pied.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.



# Et d'où ça vient cette idée là ?

Depuis très longtemps, en **Scandinavie** les habitués du ski de fond ont l'habitude de pratiquer cette marche durant l'été (années **1970**).

Ils la qualifiait de "**ski de marche**". Rapidement, le grand public finlandais s'est approprié cette discipline afin de maintenir leur niveau d'entraînement durant l'été.

Et, aujourd'hui, pour les sportifs Finlandais, cette marche est devenue leur "jogging » quotidien.

Et, pour leur plus grand plaisir, c'est autour des Français de la découvrir.



# Et c'est pour moi?

Par sa facilité et sa dimension sport/santé, cette discipline s'adresse à tous les hommes et toutes les femmes de ...7 à 117 ans !

Non traumatisante, elle peut être pratiquée par tout le monde, quelque soient le sexe, l'âge et la condition physique.

En plus, c'est très convivial, et on peut marcher partout ,en ville, sur les trottoirs, dans les jardins, à la campagne...



© bilderbox - Fotolia





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 en France 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.

# Comment la pratiquer ?

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1 heure 30 à 2 heures**.

Chaque séance est découpée de la même façon :

**Mouvements gymniques  
d'échauffement  
musculaire et articulaire**

*15 minutes*



**Exercices de déplacement  
et de renforcement  
rythmés et ludiques :  
équilibre, accélération,  
slalom, montée,  
descente...)**

*60 minutes*



**Etirements pour le retour  
au calme**

*15 minutes*



# LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

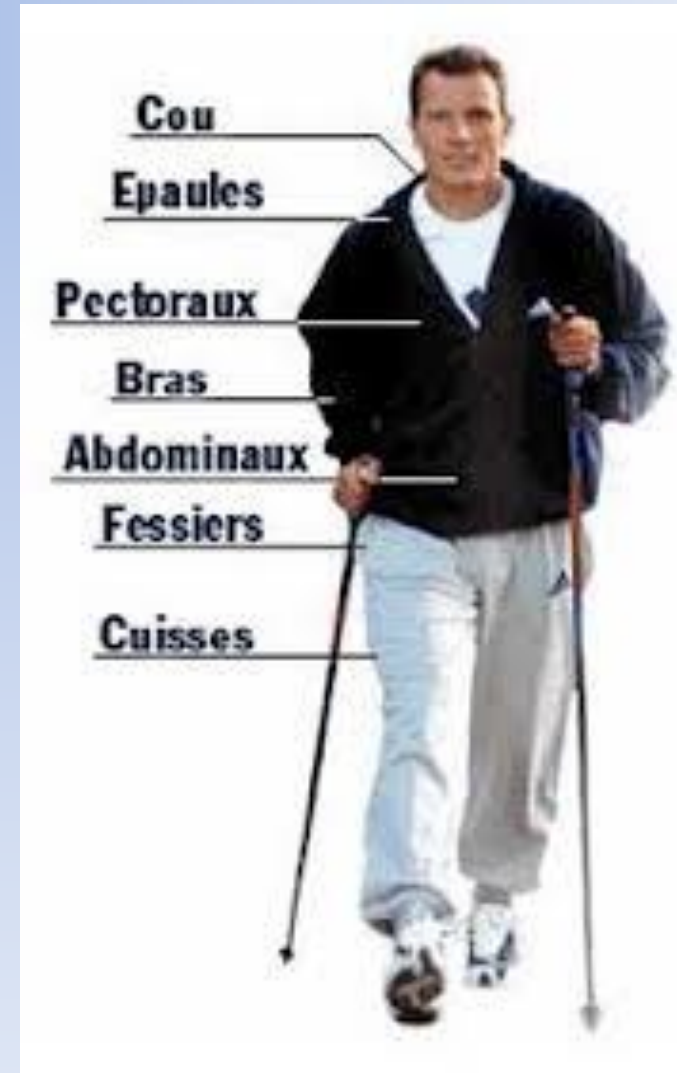
**Tonification musculaire** : sollicitation en douceur de toutes les chaînes musculaires du corps. L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire de la partie supérieure du corps : pectoraux, abdominaux, bras, épaules au même titre que fessiers, mollets et cuisses.

**Respiration complète** : Ouverture complète de la cage thoracique offrant ainsi une plus grande amplitude pulmonaire et donc une plus forte oxygénation (+60%).

**Augmentation de la dépense calorique** : Consommation énergétique de 400 à 600 calories par heure. (+40 % de dépense énergétique / marche)

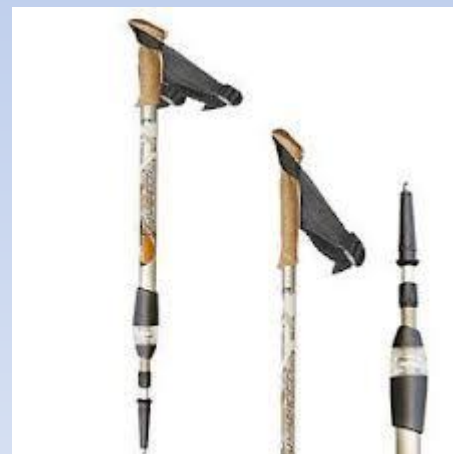
**Fortification osseuse** : les vibrations créées par le planté de bâton fortifient les os, tout en restant soft pour les articulations (prévention de l'ostéoporose).

**Un bien-être relaxant** : cette activité de pleine nature apporte détente et relaxation. Conviviale par excellence, la marche nordique est un sport doux et dynamique. La pratique en terrains variés apporte de l'assurance, de l'équilibre et entretient nos réflexes proprioceptifs.



# Une paire de baskets et deux bâtons suffisent !

**De quoi s'hydrater** : porte-gourde ceinture ou sac hydratation (poche à eau). **Des vêtements souples et respirants**. Très important : **les bâtons de marche nordique** ! **Des chaussures de sport** confortables, à tiges basses, avec un bon amorti et un bon maintien.





# Les bâtons

## Les bâtons

Composants : mélange de fibres de verre et de carbone.  
Ils se doivent d'être : mono brin solides, souples et confortables

## La longueur des bâtons

Elle dépend de la stature du marcheur.

La longueur idéale : la stature de l'utilisateur (en centimètres) X 0,70

On peut également évaluer la hauteur de façon plus approximative : taille – 50 cm.

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 embouts

Ils diffèrent en fonction du sol où l'on pratique (terre, sol dur, gazon, ...).

## La dragonne ou gantelet

Elle est primordiale dans le sens où elle permet d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité.

La maîtrise du bâton s'en trouve facilitée.



# la Marche Nordique



la Marche Nordique INFO RANDO.mp4



MARCHE NORDIQUE