

La marche Nordique

Un peu d'histoire

La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

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. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle.

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

Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

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.

Déroulement d'une séance :

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 :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes),
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure – 1 heure 30)
- Étirements et récupération (10 - 15 minutes)

Avantages de cette discipline :

Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.

Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale

Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante

Une fortification des os provoquée par les vibrations.

Les bâtons :

Ils se composent d'un mélange de fibres de verre et de carbone.

Ils se doivent d'être mono brin solides, souples et confortables.

La longueur des bâtons dépend de la stature du marcheur. La longueur idéale est la stature de l'utilisateur en centimètres X 0,70. On peut également évaluer la hauteur de façon plus approximative : taille – 50 cm.