

La Marche Nordique avec les Marcheurs de la Digue

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.

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

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

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 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.

Historique

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.

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

- 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.



Equipement

- 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.

- Les chaussures

Elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid,

Avantages équipements

Pour connaître, l'ensemble des avantages clubs et comités affiliés à la fédération concernant les équipements "marche nordique", consultez les pages partenariats à la rubrique "[fournisseurs](#)".

Conseils

Pour les randonneurs, la pratique de la Marche Nordique n'est pas difficile à acquérir.

La partie physiologie est plus complexe, c'est pourquoi il est nécessaire de suivre une formation pour assurer des échauffements et des étirements qui ne soient pas contre-indiqués.

Les [licences](#) de type IRA-FRA et IMPN-FMPN de la Fédération assurent la pratique de la Marche Nordique, mais il est indispensable d'apprendre à se servir des bâtons.

Où pratiquer ?

De plus en plus de clubs de la fédération proposent l'activité Marche Nordique en complément de la pratique de la randonnée pédestre. Pour trouver un club près de chez vous, contactez votre [comité départemental](#) ou utilisez [la recherche avancée](#) proposée sur ce site en cochant la rubrique "multi activités" à la question 2 sur le type de pratique recherchée.

Formation d'animateur Marche Nordique

La Fédération propose un cursus de formation Marche Nordique :

- des stages d'Animateurs Marche Nordique destiné aux animateurs SA1 pratiquant déjà cette activité, organisés par les Commission Régionale Formation,

- des stages de Formateurs d'Animateurs Marche Nordique destinés aux Animateur Marche nordique ayant suivi le stage Méthodologie et Pédagogie de la Formation.

Pour plus d'information, consultez le catalogue des formations à la rubrique "[La formation Marche Nordique](#)" ou contactez nous : marchenordique@ffrandonnee.fr