

## La marche nordique



Une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

La marche nordique, en dehors de son côté ludique et très convivial, a d'innombrables bienfaits sur la santé.

Du fait qu'elle se pratique en plein air, elle favorise la communion du corps avec la nature et aide à l'évacuation du stress.

### Son principe :

- Accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche.
- Propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. C'est une activité d'endurance, en plein air, lors de sorties conviviales. En effet, l'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

### Les objectifs :

- Renforcement général de toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps. Elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps contrairement à la marche traditionnelle (qui exploite surtout les membres inférieurs).
- L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.

-Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

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

Cette pratique permet également d'améliorer le système cardio-vasculaire. En effet, la position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation.

### Pour qui ?

Par sa facilité, la marche nordique s'adresse à tout le monde, quel que soit l'âge. Elle est accessible à tous, ce qui fait d'elle, une discipline très conviviale.



### L'équipement :

Cette activité nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques à la marche nordique, adaptés à sa taille, d'une bonne paire de chaussures de marche et une tenue adéquate en fonction des saisons.