

### **La Marche Nordique.**

Loisir sportif de pleine nature, plébiscité par l'ensemble du corps médical, elle intéresse un public jeune et moins jeune, sportif ou débutant.

Ce n'est, somme toute, qu'une cousine de notre activité phare : la randonnée.

La marche nordique apparait en Scandinavie dans les années 1950. Le "pole walking" est pratiqué par les skieurs de fond en période estivale.

Mais c'est en Finlande en 1997, rebaptisé Nordic Walking ou Marche Nordique, que la technique accède au statut de sport populaire.

C'est une marche qui est rendue plus active par l'utilisation de deux bâtons de marche spécifiques.

Ces bâton d'un seul tenant sont faits d'un ensemble de fibres de verre et/ou de carbone qui ne transmettent pas les vibrations.

Munis de gantelets, ils permettent par le contrôle des bâtons de relâcher la prise et ainsi d'améliorer le pompage musculaire.

### ***La Marche Nordique permet :***

- - de se muscler en douceur et d'améliorer l'endurance.
- - de protéger ses articulations pendant l'effort.
- - de perdre du poids agréablement.
- - d'améliorer la capacité respiratoire et de favoriser l'oxygénation des tissus.
- - d'augmenter son activité cardio-musculaire.

## La Marche Nordique

Écrit par CHRETIEN

---

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons.

La durée "standard" d'une séance de marche nordique est de 1 heure et demie à deux heures.

La séance comprend :

- 1 - des mouvements d'échauffements musculaires et articulaires (environ 15mn)
- 2 - des exercices de déplacements ( travail de l'équilibre, sautilllements, accélérations)
- 3 - des étirements pour la récupération et le délassement

**[Vidéo démonstration](#) : [ICI](#)**