

# La Marche Nordique

11/02/2021



## Principes de la marche nordique

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

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 ravivera les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est aussi un sport familial et convivial, complémentaire à la randonnée pédestre, et qui regroupe un large public.

## 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**

La marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1h30 à 3 heures, selon le niveau.

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 musculaires ou d'entraînement cardio-vasculaires.
- > Étirements et récupération (10 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.
- > Un allègement de la pression sur les articulations (chevilles, genoux, hanches) pouvant aller jusqu'à 30%.
  
- > Une fortification des os provoquée par les vibrations.

### **Équipements**

#### > 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, ou haute, chaussures de trial ... .

### **Marche Nordique sous la neige en Forêt de Toulfoën**



Quoi de plus naturel qu'une Marche Nordique sous la neige en Forêt de Toulfoën.

Ne sont-ils pas heureux ces marcheurs ?

Un (petit) groupe qui fait plaisir à voir !-)

Retrouvez nous tous les jeudi matin à 8h30 au local rue de Bannalec et suivez le programme proposé sur ce site. Nous avons répertorié une quinzaine de parcours, de Guidel à Concarneau, permettant de varier les paysages et le profil de chaque parcours pour un plaisir renouvelé.

Deux animateurs formés sauront vous accueillir, Jean Marie et Alain. Des séances d'initiation peuvent être mise en place en fonction du nombre de demandes.

Vous pouvez nous contacter via la boîte e-mail du blog, mais aussi auprès d'un animateur au 0768458225 ou d'un membre du club.