



# Marche Nordique

## DEVES NEZ EN L'AIR

### **Découverte et initiation à la marche nordique.**

Tous les lundis 14h00 Place de Landos (selon météo) Séance de 2 heures environ :

Déroulement d'une séance :

- Echauffement
- Apprentissage des techniques pendant la marche
- Milieu de séance renforcement musculaire et cardiaque
- Fin de séance étirement

La marche nordique est adaptable à tout le monde. Prêt de bâton pour la découverte.

### **Equipement :**

- Un petit sac à dos
- De quoi boire (gourde ou bouteille plastique)
- Une coiffure (casquette ou chapeau)
- Chaussures basses de randonnée

Cette pratique complète et équilibrée est ouverte à tout le monde et à tout âge.

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour :

- Le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress) ;
- Le fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte.

Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes. Elle présente en outre des avantages pour :

- La prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;
- Le renforcement du système immunitaire ;
- La rééducation après des blessures sportives ou autres.

Elle constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, la raquette à neige, le ski de fond (85 % des muscles sont entraînés) et elle peut être complémentaire à d'autres sports.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale. Ainsi elle est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre. En revanche, elle est plus douce que le footing et le jogging ; du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, elle provoque moins de douleurs articulaires.