

JUILLET
AOÛT
2022

PUBLIC : adultes

INITIATION : 2 séances d'1 h 30

BALADE : pour les initiés

ENCADREMENT : animatrice

Titulaire du Brevet Fédéral de

Marche Nordique de la Fédération

Française de Randonnée

ADHESION : Club des Aînés de

Beuil - ^{20€}~~22€~~ pour l'année

RESERVATION : 06 06 50 57 44

Christiane MANNARINI

mannarini.christiane
@orange.fr



DECouvrez LA NATURE
AUTREMENT

MARCHE
NORDIQUE



Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accrocher le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

La marche nordique tonifie le corps

En marche nordique, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets.

La marche nordique est donc une pratique très complète, elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps. Néanmoins et selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail complémentaire, plus localisé et de manière ciblée.

La marche nordique permet de mieux respirer

Lors de la pratique en marche nordique, l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle).

La marche nordique fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations, et ce sans aggraver les articulations. Toutefois, l'utilisation de bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits.

La marche nordique aide à l'amaigrissement

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. Dans cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort. Elle permet ainsi, au pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids (≈ 400 kcal/h dépenses).

Contre indications

La marche Nordique convient à tous les publics. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds. Enfin, en cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée.