



MARCHE NORDIQUE : 5 départs chaque semaine du bois de St Cucufa 2 animateurs spécialisés à votre écoute Sophie et Guillaume

La marche nordique appelée aussi nordic walking est le nouveau sport santé qui nous vient tout droit de Finlande. Les athlètes skieurs de fond de haut niveau l'ont adoptée pour leur entraînement d'été afin de préserver et préparer leur condition physique pour l'hiver. Cette marche dite « rapide » sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps. L'utilisation de bâtons spécifiques « nordic walking poles » permet de nous propulser augmentant ainsi notre vitesse de marche et permettant de nous alléger soulageant ainsi nos articulations.

Ce concept de bien-être répond à un vrai phénomène de société caractéristique de ce sport accessible à tous ayant un effet bénéfique sur la condition physique.

Quels sont les bienfaits de la marche nordique ?

La marche nordique permet de se détendre elle a un effet bénéfique sur la condition physique.

La marche nordique est tonifiante, le mouvement complet permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires du corps. Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui utilisent surtout les membres inférieurs)

L'utilisation de bâtons permet le développement des parties supérieures. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

La marche nordique est une pratique très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps en fonction de ses objectifs.

La marche nordique permet de mieux respirer

La marche nordique correspond en intensité d'effort à un jogging à allure normale/modérée. Une meilleure respiration en ayant de part sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60% de plus par rapport à une pratique classique de la marche.

Une meilleure oxygénation favorise les mécanismes de production d'énergie de l'organisme.

La marche nordique aide à l'amincissement

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la La marche nordique augmente la dépense énergétique, jusqu'à 40% par rapport à la marche traditionnelle. Elle favorise ainsi la perte de poids.

Comme il s'agit d'une activité d'endurance, la marche nordique est idéale pour l'élimination des graisses.

La marche nordique fortifie les os

les vibrations provoquées par le planter de bâton permet de fortifier les os.

La marche au lieu du jogging protège les articulations de secousses, les genoux et les chevilles sont ainsi préservés. La marche nordique se traduit par des mouvements très doux et très fluides, elle peut s'avérer très efficace pour les patients atteints d'ostéoporose lorsqu'on la pratique avec la bonne technique.

Le rôle du sport

Ce sport repose sur 4 notions principales :

- 1/ il faut se tenir bien droit. Cela permet de tonifier les muscles de soutien
- 2/ Il faut allonger les bras et faire travailler tous les muscles du corps - essentiel pour limiter les risques d'ostéoporose -
- 3/ les bâtons ne doivent jamais dépasser l'horizontale afin de protéger le dos
- 4/ la marche nordique fait travailler le pied de manière active. Cette technique constitue un entraînement efficace qui exerce des mouvements de pression et de traction sur les os.

