

## La marche Nordique.... un sport à part entière

La marche nordique est une pratique de marche sportive avec des bâtons qui se pratique partout et par tous, en pleine nature, en ville en campagne et en montagne.

Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.

C'est un sport complet qui fait travailler pratiquement 90% des muscles.

Contrairement à la randonnée où les bâtons servent d'appuis latéralement, en marche nordique on utilise des bâtons avec des gantelets et non des dragonnes pour propulser le corps en avant servant à gagner en allongement de la foulée et de la vitesse, ils sont principalement mono brins avec des pointes droites où biseautées.

Pour profiter pleinement du bienfait et de son ressenti, il est important d'apprendre le bon et le beau geste avec la coordination entre bras et jambes en regardant droit devant tête haute, épaules relâchées, et surtout le déroulement total du pied du talon aux orteils. Il faudra faire plusieurs sorties pour apprivoiser cette technique.

Le planté du bâton qui doit se faire entre les pieds, la main devant serrée pour tenir ce dernier à l'avant au niveau de nombril bras légèrement plié, puis passant devant la hanche la main se desserre progressivement pour actionner la poussée sur l'arrière avec une nette propulsion bras tendu.

En randonnée le marcheur a une vitesse entre 3,5 et 5 km/h alors qu'en marche nordique cela varie entre 3,5 et 10 km/h la moyenne étant de 6,5km/h environ.

Le déroulement classique d'une sortie dure environ 3 h avec 10 mn d'échauffement pour préparer les muscles, une durée plus ou moins longue de marche technique et exercices, environ 8 à 10 km ou plus et enfin pour clore, 10 mn d'étirements.

La marche nordique se pratique en loisir ou en compétition, elle apporte un bien être aussi bien mental que corporel, et c'est un sport convivial.

Il ne faut pas dire « **ce n'est pas pour moi** » « **je n'y arriverai pas** » « **c'est un sport de vieux** » venez essayer, elle se pratique à tout âge et elle est un complément à beaucoup d'autres sports en tant qu'activité sportive.  
Gratia claud

### 80 à 90% des muscles sollicités

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPPÉRIEURS  
DOUBLE ROTATION BASSIN / ÉPAULES  
LES BATONS ALLÈGENT LE POIDS DE 20 %

Enregistrement Kevin Richard (Présentation)



#### La bonne Gestuelle

1. Talon - main opposée fermée
2. Pied à plat - mains à la hanche
3. Poussée Orteil - Main ouverte derrière
4. Genoux pointe vers l'avant comme coude opposé
5. Engagement du centre et contre rotation de bassin
6. Respiration Totale
7. Roulis d'épaule
8. Mâchoire desserrée
9. Regard lointain
10. Auto grandissement