

LA MARCHÉ NORDIQUE

Une activité de sport bien-être accessible à tous et conviviale

Les origines de la Marche Nordique

Née dans les pays scandinaves dans les années 30, la marche nordique est utilisée depuis longtemps comme entraînement d'été par les skieurs de fond pour conserver les gestes techniques de leur sport et maintenir leur niveau.

MARCHE NORDIQUE = MARCHE DYNAMIQUE

La marche nordique est une conception alliant fitness en plein air et marche active. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer 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 plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

Pour qui ?

Par sa facilité et par sa dimension « Sport - Santé », la marche nordique s'adresse à tout public, quel que soit l'âge ou la condition physique : des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, cette pratique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale. Aventure pédestre, reprise du sport en douceur ou optimisation de la condition physique, été comme hiver, sur tous types de chemins.

Séance type

Elle se découpe en 3 parties :

- Mouvements gymniques d'échauffement musculaire et articulaire
- Ballade nature avec exercices de déplacement rythmés et ludiques : équilibre, accélération, slalom, montée, descente...
- Étirements pour le retour au calme

Encadrement assuré par un professionnel diplômé d'état.

Bénéfices

Les bénéfices de la marche nordique sont multiples : stimulation de la respiration, renforcement et entraînement cardiaque, tonification musculaire, fortification osseuse, allègement du poids sur les articulations, perte de poids, permet un contact privilégié avec la nature. procure une sensation de bien-être et d'aisance corporelle.

Votre équipement

Des vêtements souples et respirants, des chaussures de sport confortables, à tiges basses, avec un bon amorti et un bon maintien, et de quoi s'hydrater.

Nous vous prêtons des bâtons carbone « haut de gamme » adaptés à votre taille.

