

---

## Un an de marche nordique

Posté par: [jeanjean](#)

sur 13 Fév, 2026

Catégorie : Divers

Après un an de marche à raison de cinq heures par semaine, voici les résultats:

7 kilos en moins qui ne reviennent pas, perdus dès les trois premiers mois puis stabilisation, j'étais déjà sportif mais je ne pouvais plus courir car mal aux hanches, depuis plus mal nul part, mon corps s'est affiné et je pense être à mon poids idéal, le moral est au beau fixe, bien dans ma peau. Le plaisir de marcher reste intact car on peut varier sa façon de marcher, parfois course d'une heure très intense sur les grands pas et la poussée de batons, super fatigant mais toujours doux, soit une heure trente, deux heures tranquille super doux, fatigue différente mais bien être assuré. A noter que je mange à ma guise sans regarder, sans me prendre la tête, l'appétit est bien là. Voilà, une petite synthèse pour celles et ceux qui débutent. Pour vous encourager à persister, si je peux me permettre de rajouter un truc, rien ne sert d'aller vite, si vous voulez vraiment bosser, faites de grands pas et prenez le temps de bien pousser sur les batons.

Allez je vous laisse, je vais..... MARCHER !!!!!!!!!!!