La marche nordique comme support d'endurance pour les sportifs.

Posté par: BoGosseBoy
sur 12 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour ami(e)s marcheurs,

Ce matin, je vous fais partager le témoignage de Patrick Marechal qui est publié à l'adresse suivante : http://www.linternaute.com/sport/temoignage/temoignage/310887/avez-vous-penser-a-la-marche-nordique/. Hormis le fait que la marche nordique puisse procurer au plus grand nombre une activité physique complète et facilement accessible, elle est également le complément pour les sportifs de tout niveau pour développer l'endurance de base nécessaire lorsque l'on souhaite durer dans l'effort. Patrick et moi-même sommes engagés dans le trail et l'ultra-trail qui sont des disciplines qui nécessitent une base d'endurance forte. Le corps s'endurcit et s'adapte aux allures de course ou de marche que nous lui imposons lors des phases d'entraînement et que nous reproduirons plus tard lors de nos sorties de compétition. Cette " tendance " à venir compléter son planning d'entraînement par de la marche nordique se voit également pour les sportifs pratiquant plusieurs disciplines tels que les tri-athlètes qui souvent remplacent les longues séances de natation par des sorties de MN.

A++ BGB

Avez-vous pensé à la marche nordique ? Patrick Marechal , Chenove

Comment améliorez-vous votre endurance ? (exercices, types de sports pratiqués, façon de respirer...) L'endurance est pour ma part réalisé en marche nordique. Pour préparer l'organisme pour les épreuves de longues durées type trail ou marche sur longues distances. L'apport des bâtons soulage les membres inférieurs de 30% et permet de s'entrainer plus longtemps avec un risque de blessures nettement moins élevé. Quels conseils donneriez-vous aux lecteurs qui souhaitent tenir plus longtemps dans l'effort ? Pour tous les coureurs à pieds qui veulent renforcer leurs capacités aérobie dans l'effort. Recommander aussi à toute personne désireuse de reprendre une activité physique, la marche nordique n'apporte que des avantages. On peut la pratiquer à tous les âges et l'adapter au rythme de chacun, de 3 km/h à 10 km/h en marchant.

Sinon on peut courir avec les bâtons sur le plat, dans les côtes et aussi en descente car avec l'habitude on peut aller vite avec plus de sécurité. Après 20 ans de course à pied et de nombreuses blessures, la transition fut difficile à admettre car pour moi, marcher était synonyme de déchéance. Après 3 ans de marche nordique, aucune blessure à ce jour pour 2500 km annuel d'entrainement. J'espère vous avoir convaincu d'essayer ce sport qui mérite à être connu.