La marche nordique et Wikipédia

Posté par: <u>BoGosseBoy</u>

sur 13 Déc, 2025 Catégorie : Divers

La marche nordique, en anglais nordic walking, est un <u>sport</u> de plein air qui consiste en une <u>marche</u> accélérée avec des <u>bâtons de marche</u> spécifiques, généralement en <u>matériau</u> <u>composite</u>. Ce sport, extrêmement populaire dans les <u>pays scandinaves</u>, se pratique <u>été</u> comme <u>hiver</u>.

Une sortie de nordic walking dure généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

Effets de la marche nordique sur l'organisme [modifier]

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour :

- le <u>bien-être</u> physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress);
- le <u>fitness</u> en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte ;
- pratiquer une activité saine en groupe (aspect relationnel et social) ;
- améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire ;
- tonifier la <u>chaîne musculaire</u> du haut du corps (<u>abdominaux</u>, <u>épaules</u>, <u>pectoraux</u>, <u>bras</u> et <u>dos</u>) et du bas du corps ;
- base d'entraînement pour différents sports tels que la <u>randonnée</u>, la <u>raquette</u>, le <u>ski de fond</u> (85 % des <u>muscles</u> sont entraînés) ;
- être complémentaire à d'autres sports ;
- la réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds;
- la perte de poids (environ 400 <u>calories</u> par heure contre 280 calories pour la marche). L'effort se fait dans la zone (95 % de la durée d'entraînement) qui permet de brûler les graisses. Le Nordic Walking est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre ;
- la prévention de l'ostéoporose et permet une meilleure circulation sanquine ;
- le renforcement du système immunitaire ;
- la réhabilitation après des blessures sportives ou autres ;
- de moindres douleurs qu'en pratiquant le jogging, ou un autre sport.

Liens externes [modifier]

• Le site de <u>la Fédération Française d'Athléthisme</u> (seule Fédération officielle de Marche Nordique en France)

• Le site de <u>la marche nordique dans l'Ain</u>