

## LA MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique ou nordik walking est une activité de marche dynamique avec bâtons spécifiques.

Très complète, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardio-vasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.

Elle est accessible à toutes et à tous et, chacun selon son âge et son niveau sportif, y trouvera un intérêt.

Facile de prime abord car dérivant de la marche, la base technique de la Marche Nordique est cependant importante ; il faut effectuer les bons gestes avec la bonne posture corporelle pour profiter pleinement de tous ses bienfaits.

Choisissez une tenue de sport légère et confortable permettant des mouvements amples, des chaussures souples à tige basse, de préférence avec semelles qui accrochent bien pour les terrains plus accidentés (type trail), un petit sac à dos, près du dos avec sangle de poitrine (si possible) pour empêcher le sac de glisser lors du mouvement des bras. Et prenez de l'eau !

La marche nordique est une activité sportive qui sollicite l'ensemble du corps et demande de la concentration sur la technique. Les séances durent d'1h30 à 2h. Elles démarrent par un temps d'échauffement et se terminent par des exercices étirements. Une séance peut être plutôt technique, plutôt sportive, plutôt tranquille ou ludique.

Avant tout, ressentez du plaisir dans la pratique !

