



## Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique est un sport qui va vous détendre tout en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

✓ **La marche nordique est tonifiante :**

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers et les cuisses.

La marche nordique est une pratique très complète qui actionne 80% des chaînes musculaires.

✓ **La marche nordique permet de mieux respirer :**

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio-vasculaire d'un jogging à allure modérée.

Elle permet une amélioration de la récupération à l'effort (baisse de la fréquence cardiaque de repos).

La marche nordique permet de mieux respirer, en ayant de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60% de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale.

✓ **La marche nordique aide à l'amincissement:**

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique jusqu'à 40% par rapport à la marche traditionnelle.

La marche nordique permet au pratiquant de perdre du poids progressivement et durablement, il entre dans une plage d'endurance, idéale pour l'élimination des graisses.

✓ **La marche nordique fortifie les os:**

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter de bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations. Le poids du corps est mieux réparti par son transfert sur les bâtons qui réduisent de 30 % la charge pondérale



✓ **La marche nordique sollicite le travail de la coordination :**

La marche nordique impose une certaine concentration sur la coordination.

Le travail en symétrie (marche en quadrupédie) permet une bonne coordination dans les mouvements naturels et donc une précision des gestes. Elle aide à corriger des défauts de motricité bras/jambes.

✓ **La marche nordique aide à la remise en forme:**

La marche nordique aide à la remise en forme après un arrêt de l'entraînement prolongé suite à une blessure chez un athlète ou une intervention médicale.

✓ **Contre-indications:**

Evitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, surtout en poussée inflammatoire. Ne pas utiliser les bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes infections rhumatismales en haut du corps ou dans les pieds. En cas d'arthrose, veillez à pratiquer la marche nordique de manière modérée.

