



**A mi-chemin entre randonnée et ski de fond, la marche nordique accentue le mouvement de balancier des bras et propulse le corps en avant, à l'aide de deux bâtons.**

# La marche nordique

## Comment est née la marche nordique ?

Elle a été conçue pour permettre aux skieurs de fond finlandais de s'entraîner l'été. Son succès a été tel que le ministère de la santé l'a décrété sport d'intérêt national.

## Comment expliquer l'essor de la marche nordique ?

Dans les pays nordiques, mais aussi en Allemagne, Autriche, Suisse. Aux Etats-Unis « le Nordic Walking » autrement dit la marche nordique constitue une activité extrêmement populaire.

Pratiquée régulièrement une ou deux fois par semaine, de préférence sur terrain plat :

- Elle muscle : contrairement à la randonnée, cette activité fait travailler tous les muscles, du cou à la cheville.
- Elle améliore la respiration : la position oblige à se tenir très droit, la cage thoracique s'ouvre mieux, permettant une plus grande amplitude pulmonaire et donc une meilleure oxygénation.
- Elle renforce le système cardiovasculaire : une heure de marche nordique équivaut à 3 heures de marche classique. On peut marcher à 6 km/h. en conservant un rythme cardiaque normal, sans aucun essoufflement.
- Elle permet une meilleure répartition des charges du corps : en propulsant les bâtons, la pression du poids du corps sur

les chevilles, les genoux et les hanches est diminuée de 30 %.

Excellent exercice pour tous les âges, la marche nordique aiderait à lutter efficacement contre la surcharge pondérale et même l'ostéoporose. C'est la raison pour laquelle la Sécurité sociale allemande rembourse l'achat des bâtons sous certaines conditions.

Cet entraînement pour la totalité du corps, compte parmi les sports les mieux tolérés et constitue donc une mise en forme idéale pour pratiquement tous les âges.

Peu d'autres sports brûlent aussi bien les graisses. Et c'est bien plus intéressant que de manger des yaourts allégés. Environ 70 % des adeptes du « nordic walking » sont des femmes. Cette forme d'exercice affine la silhouette, vous entraîne dans la nature et il ne faut pas oublier l'aspect social. On marche rarement en solitaire : le bavardage et la marche nordique s'accordent à merveille, l'un stimule le moral, l'autre le physique.

Et une heure de marche nordique permet de brûler 400 calories - contre 250 en randonnée pédestre.

## Comment pratiquer la marche nordique ?

S'équiper : pour débiter d'une paire de chaussures basses - type baskets, avec une bonne qualité d'amortissement - et une paire de bâtons.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer

le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des deux bâtons. A chaque pas, on plante l'un des bâtons dans le sol. La marche est croisée : lorsqu'on pique son bâton gauche devant soi, c'est la jambe droite qui avance et vice-versa. Quand le mouvement est maîtrisé, la marche devient fluide, aérienne et beaucoup plus rapide que lors d'une randonnée pédestre, sans qu'on ait l'impression de fournir davantage d'efforts.

## Coup de jeune

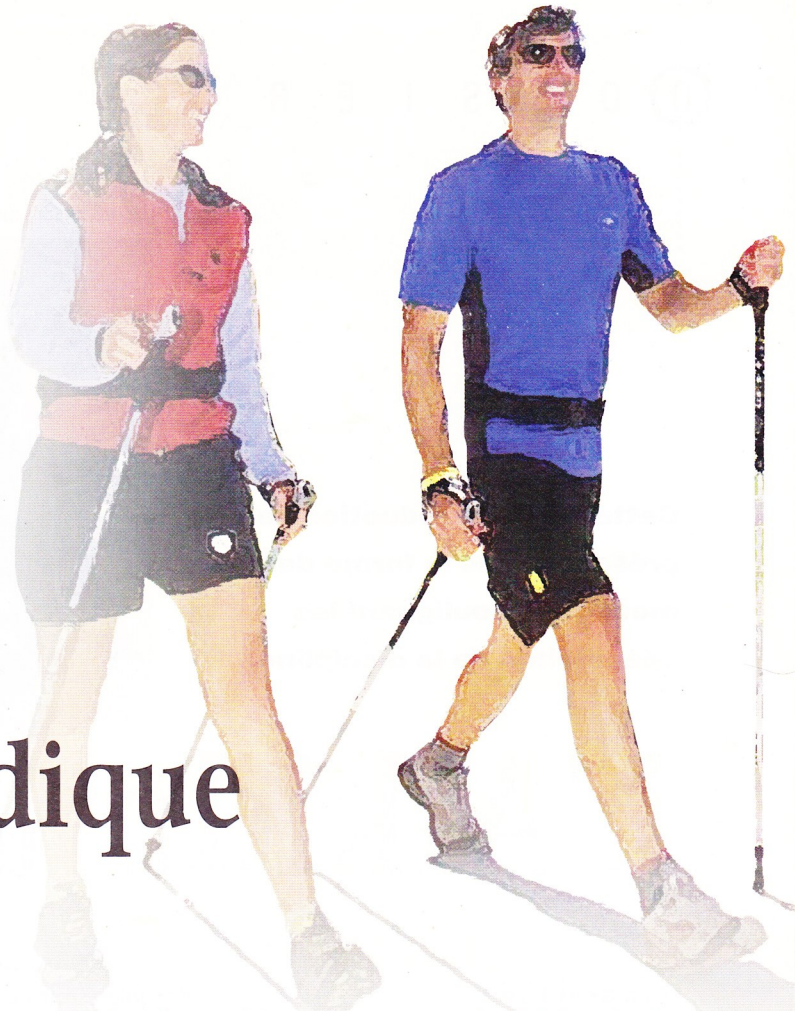
Ce n'est pas une activité réservée à une élite.

Il s'agit d'un sport pour tous : enfants, parents, grands-parents. Pratiqué, été comme hiver, la marche nordique fait souffler un coup de jeune sur la rando.

L'essayer un jour, c'est l'adopter pour toujours car la marche nordique...

## C'est tonique !

Robert ROULAND  
Membre de la commission Revue



---

<sup>1</sup> **La marche nordique** (ou Nordic Walking) est 30 à 40 % plus efficace que la marche traditionnelle.

Le Nordic Walking est une marche accélérée se pratiquant en plein air, à l'aide de bâtons de marche. (nordic sticks)  
Sport extrêmement populaire dans les pays scandinaves et germaniques. Environ 70 % des adeptes sont des femmes.

*Le ministère de la santé finlandais l'a décrété sport d'intérêt national.*

*La Sécurité Sociale allemande rembourse l'achat des bâtons sous certaines conditions.*

Pour tout âge et tout niveau

Durée: 1 à 2 heures

Difficulté : limitée

La marche est le sport le plus naturel qui soit

- Une meilleure forme physique :  
Contribue à l'entretien des muscles et des articulations des membres inférieures et également au renforcement des appareils cardio-vasculaires et pulmonaires.
- Un mieux-être psychologique :  
Sous le signe du plaisir et de la détente, la marche active conjugue avec bonheur exercice physique, contact de la nature et découverte de sites où seuls vos pieds peuvent vous mener.

**Les bienfaits :**

1. Renforcement musculaire.  
(renforcement de toutes les chaînes musculaires et articulaires)
2. Amélioration de la capacité respiratoire.  
(amélioration de l'oxygénation et un accroissement des capacités cardio-vasculaires)
3. Tonifier le haut et le bas du corps.  
(abdominaux, épaules, pectoraux, bras, dos, mollets, cuisses)
4. Une meilleure circulation sanguine.
5. Le renforcement du système immunitaire.
6. Reprendre le sport après blessure.
7. Le bien-être physique et moral.
8. Pratiquer une activité saine dans un groupe.
9. Une base d'entraînement pour différents sports.  
(randonnée, raquettes, ski de fonds) car 85 % des muscles sollicités sont les mêmes.

L'utilisation des bâtons permet une réduction de 30 % des charges du corps sur les articulations du dos, des genoux, des chevilles et des pieds.

10. Se pratique été comme hiver.

**L'essayer un jour, c'est l'adopter pour toujours,  
car la marche nordique, c'est tonique !**