

## La Marche Nordique

### Le saviez-vous ?

La marche nordique est un sport de plein air, pratiqué le plus souvent en loisir. Mais attention, la marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre : elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

En marche nordique, les bâtons permettent de se propulser vers l'avant et la technique sollicite l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, munis de gantelets et non de dragonnes, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

### Déroulement d'une séance



Le guide donne rendez-vous aux marcheurs au point de départ qu'ils auront choisit au préalable ensemble. Grâce à un repérage minutieux de sa part, il adaptera le circuit en fonction des envies des marcheurs mais surtout du public qu'il aura en charge ce jour-ci. Le guide adapte donc le parcours pour qu'il soit accessible à TOUS (tous âges, toutes conditions physiques).

Après s'être équipé de chaussures de marche, de bâtons, et d'un sac à dos contenant une bouteille d'eau et une barre de céréale, l'échauffement peut commencer (et dure approximativement 5 minutes).

Après l'échauffement, nous voila partis pour un parcours de 5 km à effectuer en 1h30 (niveau de difficulté : Facile).



Nous traversons des paysages typiquement gardois : Vignes, garrigue, bord de Cèze, petits villages régionaux...

La boucle se terminera par un retour au calme pour diminuer la fréquence cardiaque, vérifier que tout le monde va bien et étirer les principaux muscles

Une petite pause



# Mes impressions

Il faut savoir que c'était pour moi la première fois que je pratiquais la marche nordique. J'ai ainsi découvert une discipline en totale harmonie avec la nature, permettant de découvrir de magnifiques paysages, tout en faisant travailler son corps et évacuer tout le stress de la vie quotidienne.

J'ai été étonnée de ressentir autant de muscles travailler : les jambes, les cuisses, les fessiers, les dorsaux, mais aussi les épaules et les bras. Ainsi que le cœur, car c'est avant tout une activité d'endurance.

C'est un excellent sport qui allie : •Renforcement musculaire •Endurance •Amélioration des capacités cardio-vasculaire •Redressement vertébral et ouverture thoracique •Evacuation du stress •Tout public, du plus petit au plus âgé

## Où pratiquer ?

