

Présentation

La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous,

Cette pratique est accessible à tous, jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

Bénéfices

Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les membres supérieurs et inférieurs, ainsi que les pectoraux et abdominaux sont sollicités.

Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme .

Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.

Déroulement

Les séances durent 2 heures. Les lieux de rendez-vous sont définis chaque semaine par Martial. Un prêt de bâtons est possible sur place. Il est indispensable de s'hydrater pendant la séance.