



\* **La Marche  
Nordique**

L'activité parfaite pour votre santé



La marche nordique a été créée en 1966, en Finlande par un professeur d'EPS puis par un entraîneur de ski de fond qui voulait maintenir ses athlètes en forme pendant la saison d'été (1979)

# \* Marche nordique, que des avantages

- Une activité Nature (on dit Outdoor)
  - Un équipement réduit
  - Une technique limitée
    - La convivialité
- La prophylaxie de nombreuses maladies
  - les contre indications sont réduites
- Une sollicitation musculaire importante
  - Une sollicitation cardiaque adaptée

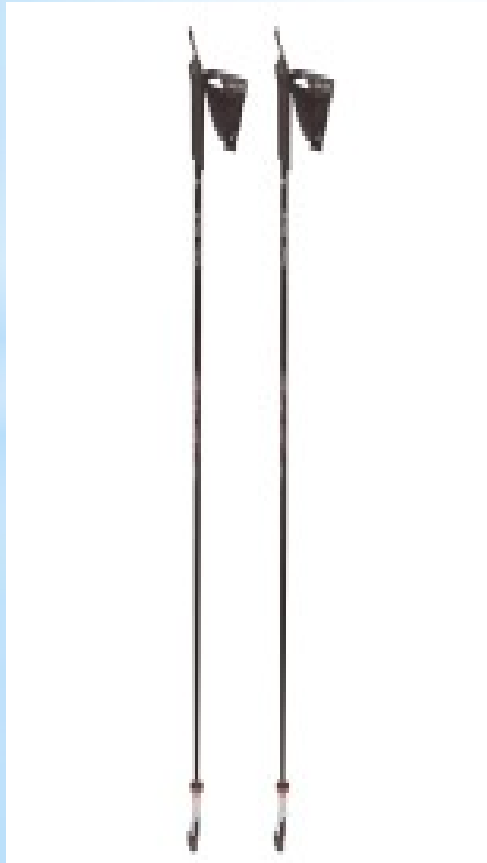
## \* Nature, c'est mieux

Mais rien ne vous empêche de pratiquer en ville, dans un parc ou sur un stade.

Car avant il faut pouvoir pratiquer en toute sécurité



# \* Un équipement réduit



Une paire de bâtons qui deviennent d'une part très techniques et d'autre part dont l'offre augmente.

Une paire de chaussure crantée mais non montante

Une tenue confortable et adaptée aux conditions climatiques

Un petit sac à dos dans lequel on glissera une bouteille d'eau, un petit en-cas

... et c'est parti

\* Une technique limitée



# \* La convivialité comme fil directeur

Se retrouver pour partager un moment de détente, d'échange avec d'autres avec l'exercice physique en toile de fond est la motivation principale des pratiquants de la Marche Nordique.

... mais on peut trouver des duos ou même des pratiquants solitaires.

# \* Prophylaxie

La marche est préconisée par bon nombre de médecins pour prévenir les maladies de la sédentarité. La marche nordique va encore plus loin :

« La marche nordique cumule tellement d'effets bénéfiques de prévention-santé, que sa pratique est remboursée par la sécurité sociale dans plusieurs pays (notamment en Allemagne et les pays nordique. » *cité par Arja Jalkanen-Meyer, ambassadrice de la marche nordique à la FFathlétisme*



# \* Et peu de contre indications

La marche nordique peut être pratiquée en adaptant la durée et l'intensité de l'effort à quasiment toutes les personnes. Néanmoins certaines pathologies :

Troubles mentaux lourds (Alzheimer)

Arthrite en phase inflammatoire aigüe

Dégénérescence des cartilages

Problèmes cardiaques

# \* Ses bienfaits sont nombreux

- Détente
- Améliore la circulation sanguine
- Améliore le tonus général grâce au retour à la position quadrupédique.
- permet de mieux respirer (+ 60%) elle équivaut à un footing à allure modérée
- Augmente le métabolisme

- Aide à l'amincissement
- Fortifie les os
- Fait baisser la tension artérielle
- Améliore l'équilibre



# \* Chez les personnes en surpoids

Une étude sur 213 personnes :  
60 +/- 5,3 ans ; IMC 30,2 +/- 3,8  
Poids : - 2,0 +/- 3,8 kg  
IMC : - 0,8 +/- 1,4  
Tour de taille : - 4,9 +/- 4,4  
VO2 max : 2,7 +/- 2,8

Étude d'août 2012

# \* Après un syndrome coronarien aigu

Programme de 80 h 2-3 semaine après un s c a:

Augmentation de la capacité d'exercice

Augmentation de l'endurance

Augmentation de la coordination

Étude de nov 2009

\* Alors plus  
d'hésitation,

rejoignez un club ou un groupe de marche  
nordique et

... bonne route !

 **Merci de votre  
attention**

**J'attends vos  
questions**