

MARCHE NORDIQUE

Nature, Plaisir, Santé!



La marche nordique, activité très complète et adaptée à tous les âges et tous niveaux, apporte une **multitude de bienfaits** pour la **santé tant physique que mentale**.

Sollicitation musculaire complète

- Implique 80% à 90% des muscles du corps
- Renforcement doux et uniforme

Bienfaits cardiovasculaires et respiratoires

- Améliore l'endurance cardiovasculaire
- Optimise l'oxygénation
- Aide à prévenir les maladies cardiovasculaires

Dépenses énergétiques élevées

- Brûle les calories et peut augmenter la dépense énergétique jusqu'à 40% par rapport à la marche normale

Protection des articulations et renforcement osseux

- Moins d'impacts sur les articulations grâce aux bâtons
- Bénéfique pour la densité osseuse
- Sport sans à-coups

Amélioration de la posture et de l'équilibre

- Développe l'équilibre et la coordination
- Redresse la posture

Bien-être mental et réduction du stress

- Libération d'endorphines
- Contact avec la nature
- Convivialité

Scannez
pour vous inscrire



MARCHE NORDIQUE

Association Sportive Meudonnaise | Section Athlétisme

Progression sportive sur l'année
dans l'acquisition de la gestuelle et le
renforcement des capacités physiques

Entraînements en forêt

- **Lundi** de 19h00 à 20h30 : RdV stade René Leduc
- **Mercredi** de 18h30 à 20h00 : RdV stade René Leduc
- **Samedi** de 10h00 à 12h00 : RdV à la terrasse de l'Observatoire
- **Certains samedis** des sorties longues de 9h00 à 12h00
et aussi sortie à la journée en fin de saison et compétitions



aux idées reçues !

**La marche nordique, c'est juste de la marche
avec des bâtons de ski !**

- En **marche nordique** : les bâtons, plantés vers l'arrière, permettent une propulsion active. Ils impliquent le haut du corps et allègent le poids sur les articulations inférieures. Pour bénéficier de tous les avantages de ce sport, il est primordial d'en maîtriser la technique.

**On n'a pas besoin de prendre de cours, il suffit
d'acheter des bâtons...**

Les bâtons ne suffisent pas : l'efficacité de la marche nordique repose entièrement sur une bonne gestuelle.

- **Apprentissage essentiel** : sans une technique correcte, les bâtons ne servent à rien, pire, ils peuvent générer des postures incorrectes et provoquer des douleurs.
- Un **accompagnement** par un **instructeur qualifié** permet d'acquérir un mouvement fluide et coordonné, d'optimiser son engagement musculaire et de prévenir les blessures.

C'est moins efficace que la course à pied !

En termes de dépense calorique et de sollicitation musculaire globale, la marche nordique rivalise avec la course à pied.

- **Dépense calorique** : la marche nordique brûle jusqu'à 40% de calories en plus que la marche normale à la même vitesse, se rapprochant de la dépense de la course à pied à intensité modérée.
- **Moins traumatisant** : elle a les mêmes bénéfices cardiovasculaires que la course avec beaucoup moins d'impact sur les articulations, réduisant les risques de blessures.
- **Travail du haut du corps** : elle sollicite très activement le haut du corps (bras, épaules, dos, abdominaux)

C'est ennuyeux, c'est juste de la marche...

La marche nordique n'a rien à voir avec une simple promenade, c'est bien plus dynamique et engageant.

- **Rythme soutenu** : l'utilisation des bâtons propulse le corps, permettant un rythme plus rapide et une sensation de fluidité et de légèreté.
- **Interaction avec la nature** : pratiquée en extérieur, elle offre l'occasion de découvrir de nouveaux paysages et de profiter de la nature.
- **Convivialité** : pratiquée en groupe, elle est une excellente occasion de partager un moment convivial. L'effort est moins monotone quand on est bien accompagné.

Equipement

**bâtons de marche nordique
chaussures de trail ou de marche nordique**



**C'est un sport pour les seniors ou les personnes
blessées !**

Les **sportifs de haut niveau** l'utilisent pour le renforcement et la récupération en raison de son faible impact sur les articulations. Elle est pratiquée par des personnes de tous âges, des jeunes adultes aux personnes âgées et de tous niveaux de forme physique car son intensité peut être facilement adaptée.

- **Sport complet** : c'est un entraînement cardiovasculaire et musculaire très efficace qui sollicite près de 90% des muscles du corps.
- **Pour tous les âges et niveaux**