

## Les bienfaits de la Marche Nordique

### **La marche nordique tonifie le corps**

En marche nordique, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets.

La marche nordique est donc une pratique très complète, elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps. Néanmoins et selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail complémentaire, plus localisé et de manière ciblée.

### **La marche nordique permet de mieux respirer**

Lors de la pratique en marche nordique, l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée.

La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle).

### **La marche nordique fortifie les os**

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans agresser les articulations.

### **La marche nordique aide à l'amincissement**

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. Dans cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort. Elle permet ainsi, au pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids ( $\approx 400$  Kcal/h dépensées).

### **Contre indications**

La marche Nordique convient à tous les publics. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.

Enfin, en cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée.