

La Marche Nordique



La Marche Nordique ou Nordic Walking se pratique avec des bâtons spécifiques en pleine nature ou en zone urbaine, en toutes saisons.

Accessible à tous, elle est une source reconnue de bien-être physique et mental.

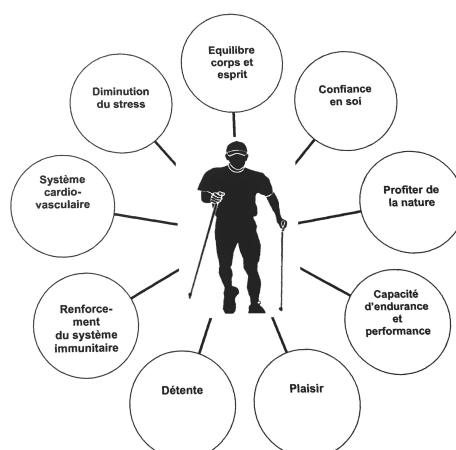


Dans un esprit ludique et convivial, elle renforce l'ensemble du corps en préservant les articulations.

préservant les articulations.

C'est une marche sport-santé.

La Marche Santé !



Augmentation de l'endurance par le Renforcement du système cardio-vasculaire et pulmonaire,

Plus de 80% des muscles travaillent !

Ce qui permet de **tonifier, affiner et raffermir la silhouette.**

Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, la Marche Nordique **préserve les articulations**, et, elle prévient l'ostéoporose.

Elle entraîne la coordination et la proprioception, ce qui permet **d'améliorer son équilibre** dans la marche, et, ainsi de prévenir les chutes !

Sa pratique régulière permet de **renforcer son système immunitaire** et améliore la circulation sanguine.

Enfin, il ne faut pas oublier son aspect ludique, relationnel et convivial !

La marche nordique est bonne pour le moral !

si l'on compare la Marche Nordique à la randonnée classique, la dépense énergétique est 50% plus importante, soit 400 à 600 calories en moyenne par heure.

En 2 heures, on brûle plus de 1000 calories !

Méthode A.L.F.A.

Résumé des 13 points de la technique ALFA, selon le Prof. Dr. R. Burger.

Les points significatifs généraux de la Marche Nordique :

1. Mouvement continu comme pour la marche.

2. **Bâtons en coordination croisée.**
3. **Utilisation fonctionnelle du bâton.**
4. **Le haut du corps est redressé fonctionnellement.**
5. **Amplitude du mouvement du haut du corps et des bras / utilisation correcte des bâtons.**
6. **Une pose de bâton inclinée.**
7. **Une phase de poussée inclinée.**
8. **Avec la main ouverte, donner un appui dans la dragonne.**
9. **Le pas doit être adapté à la hauteur du corps, à la longueur de la jambe du bâton.**
10. **La pose du bâton se fait un peu en avant du centre de gravité.**
11. **La force fonctionnelle est donnée, avec le bâton, derrière le centre de gravité.**
12. **Guider le bâton vers l'arrière avec une rotation minimale.**
13. **Donner une dernière poussée dans la dragonne.**

Technique ALFA, les 4 points de base :

A comme Attention posture

le but est un redressement dorsal pour bénéficier d'une marche naturelle et adaptée au dos.

L comme Long bras

L'aspect de santé n'est pas le seul facteur pour pratiquer la Marche Nordique. La technique du bras long dans la phase de poussée, et, d'élan, active plus de volume musculaire grâce à une amplitude plus ample.

F comme « Flat » bâton = bâton incliné

Pour avoir une utilisation optimale des bâtons avec un bras long, le bâton doit être posé au sol avec un angle de 60°. Notre outil, les bâtons, nous est utile comme engin de sport et appui.

A comme pas Adapté

On ne fait pas des pas « longs » ou « courts », on fait des pas adaptés à : l'amplitude du mouvement des bras, au terrain, et, à l'amplitude individuelle du mouvement . Résultat : une poussée maximale à la montée et à la descente, nous donne une autre longueur de plat qu'au plat. Optimal en mouvement : longueur de pas = longueur du bâton.

Comment choisir sa taille de bâton ?

Calculer 0,66 multiplier par sa taille en centimètres.

Par exemple, je mesure 1,60 mètres. $160 \times 0,66 = 105$ cm taille bâton.

Réajuster en fonction de la taille de ses jambes (*la dragonne doit être en dessous du nombril*).

Dans tous les cas, il vaut mieux choisir la taille en dessous.

IMPORTANT

**UN BÂTON TROP GRAND EST INCONFORTABLE POUR LES EPAULES
ET**

ENTRAVE LEUR MOBILITÉ !

Quel équipement ?

- Un sac à dos léger et bien ajusté,
- une bouteille d'eau,
- une collation (barre céréale, quelques fruits secs),
- des **baskets**, type trail ou course en montagne,

- une casquette,
- de la crème solaire,
- un pantalon (pas de short, on peut marcher dans les herbes hautes),
- des lunettes de soleil,
- une couche supplémentaire de vêtement, voir des gants et un bonnet en fonction de la saison,
- un coupe vent ou vêtement de pluie,
- une pièce d'identité,
- un peu d'argent,
- son portable.

La Marche Nordique au studio Odin Fitness :

La Marche Nordique est proposée sous forme de stage « Remise en forme », (date à définir).

Elle peut être intégrée à des séances de Coaching sportif.