

La marche nordique

Par définition c'est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir. Une séance de marche nordique dure généralement de une à deux heures précédée d'un échauffement et suivie d'étirements.

Effets de la marche nordique sur l'organisme :

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental.

Pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes : c'est un sport complet et équilibré pouvant être **pratiqué à tout âge**. Elle présente en outre des avantages pour :

- la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;
- le renforcement du système immunitaire ;
- la rééducation après des blessures sportives ou autres.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale. Ainsi elle est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre. En revanche elle est plus douce que le footing et le jogging ; du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, elle provoque moins de douleurs articulaires

Extrait de WIKIPEDIA