Pas à Pas ... Marchons nordique

Posté par: pees
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Qu’est-ce qu’est la Marche Nordique ?

«La marche nordique consiste à marcher avec des bâtons, en imitant le pas alternatif du ski de fond »
Résultat, on acquiert une plus grande aisance lors des déplacements et une fatigue moindre car la partie supérieure du corps travaille également.

Une séance de marche nordique est un moment de bien-être qui permet de s'aérer en faisant une gestuelle anti-stress. Une alliance de la gymnastique avec la marche, tout en osmose avec la nature.
L’effet bénéfique pour le corps est ressenti par tous dès la première séance.
Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d’apprentissage fastidieux.
Eté comme hiver, quelle que soit la nature du chemin emprunté, le NORDIC WALKING est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique.

En avant pour la marche nordique !

Les avantages de la marche nordique

La marche nordique
- tonifie tout le corps en douceur
- ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches
- réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules
- facilite la perte de poids (2 fois plus efficace que la marche sans bâton avec 400 calories brûlées par heure contre 200).
- permet un effort soutenu avec une sensation de facilité
- procure de l'assurance, spécialement sur des terrains glissants
- se pratique en plein air par tous les temps
- peut être pratiquée par toutes et tous
- améliore la condition physique

Déroulement d’une séance

Une séance de marche nordique débute obligatoirement par un quart d'heure d'échauffement : indispensable pour récupérer toutes les amplitudes musculaires et articulaires et également pour éviter les blessures, tendinites ou claquages, en

début de séance.

Une leçon de marche nordique est composée:
- d’exercices d’échauffement
- de l'apprentissage de la technique
- d'un parcours de mise en pratique adapté à tous
- de quelques exercices d'étirements et de détente pour terminer
La priorité de la leçon est le plaisir!

Réponses aux questions

Pour qui ? Destinée à toutes les tranches d’âge. Du débutant au sportif de haut niveau. En passant par les personnes qui veulent se rééduquer après une blessure.

Pourquoi prendre des cours ? - Apprendre avec plaisir la bonne technique
- Découvrir les finesses et astuces
- Mieux se connaître et explorer ses possibilités
- Partager un moment agréable
- Acquérir les bases pour pouvoir pratiquer ensuite la marche nordique chez soi

Equipement Les bâtons utilisés sont spécialement conçus pour cette pratique. Ils sont en carbone et ultralégers. Ces matériaux absorbent bien les chocs provenant du sol et ne transmettent que peu de vibrations dans les articulations.
Les poignées ergonomiques et les lanières spéciales permettent une tenue optimale du bâton.
La pointe du bâton peut être recouverte, pour la marche sur l'asphalte, d'un capuchon de caoutchouc spécial , il absorbe également les chocs et améliore la tenue sur sols durs.
Les chaussures conçues pour des activités physiques extérieures conviennent parfaitement à la pratique de la marche nordique. Je conseille des chaussures basses et ne couvrant pas la cheville.
Les vêtements : choisissez une tenue adaptée aux conditions atmosphériques et qui permet une bonne liberté de mouvements.

Si vous voulez tester la pratique de la marche nordique en Ile-de-France, pour toute demande de renseignements, n'hésitez pas, contactez-moi

Renseignements 06.81.63.57.81

Mail : pyren.natur.en.marche@gmail.com

Blog : http://pyre.natur-en-marche.over-blog.com/