La marche Nordique, un bon complément pour le Trail - Article du RIF

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

Voici un article que j'ai lu ce matin sur la MN et la complémentarité avec le trail publié par le RIF. Pour ma part, je dirais même l'ultra-trail ^^ Après une introduction un peu stéréotypée sur la femme hyperactive faisant de la MN qui tire son mari du lit ^^ , un petit groupe se constitue et décide de partir en balade. Quoi de plus normal me direz vous ? Tout d'abord le retour d'un coureur qui note de suite les premiers effets bénéfiques de la MN du fait de l'aide des bâtons.

En complément de l'article, je dirais que le coureur de trail (qui voit souvent encore sa fréquence cardiaque de travail aux alentours de 80% de sa fréquence maxi) a tout intérêt à pratiquer la MN dans une Ownzone de 125 FC. Elle lui permettra de continuer à fortifier sa base d'endurance et à puiser dans ses réserves lipidiques. Le poids reste l'ennemi numéro un des trailers ou ultra-trailers.

J'ai ouïe dire qu'il faut brûler 7kcal pour perdre 1kg de masse de lipides. Quelqu'un peu confirmer ? Brûler le maxi de calories dans la Ownzone de la MN permet d'utiliser le maxi d'énergie à partir des réserves lipidiques dans notre corps.

Bon surf sur le site RIF,

A+ BGB

http://nw.rifrando.asso.fr/2009/12/une-galere-la-marche-nordique-non-bien.html