La marche nordique et Wikipédia

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

La marche nordique, en anglais nordic walking, 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.

Une sortie de nordic walking dure généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

Effets de la marche nordique sur l'organisme [modifier]

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour :

- le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress) ;
- le fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte ;
- pratiquer une activité saine en groupe (aspect relationnel et social) ;
- améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire ;
- tonifier la chaîne musculaire du haut du corps (abdominaux, épaules, pectoraux, bras et dos) et du bas du corps ;
- base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée, la raquette, le ski de fond (85 % des muscles sont entraînés) ;
- être complémentaire à d'autres sports ;
- la réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds ;
- la perte de poids (environ 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche). L'effort se fait dans la zone (95 % de la durée d'entraînement) qui permet de brûler les graisses. Le Nordic Walking est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre ;
- la prévention de l'ostéoporose et permet une meilleure circulation sanguine ;
- le renforcement du système immunitaire ;
- la réhabilitation après des blessures sportives ou autres ;
- de moindres douleurs qu'en pratiquant le jogging, ou un autre sport.

Liens externes [modifier]

- Le site de la Fédération Française d'Athléthisme (seule Fédération officielle de Marche Nordique en France)

- Le site de la marche nordique dans l'Ain