

# LA MARCHÉ NORDIQUE

**Découvrez tout les bien-faits de la Marche Nordique  
avec les Accompagnateurs en Montagne/Moniteurs Marche Nordique  
d'Ardèche Randonnée !**

## **Quelques Arguments pour vous convaincre :**

### **BON POUR LA SILHOUETTE !**

- 600 muscles en mouvement soit 90% de notre musculature ( si la gestuelle est parfaite!)
- Amincissement de la silhouette de 400 à 600 calories/ heure (soit 280 calories pour la marche classique)
- Réduction des tensions et des douleurs du cou et des épaules.
- Redressement naturel du dos
- Allègement de 30% du poids sur les articulations des hanches, des genoux et des chevilles
- Prévention de l'ostéoporose reconnue par le corps médical.

### **BON POUR LE SOUFFLE !**

- Meilleure oxygénation grâce à l'augmentation du volume d'air respiré.
- Efficacité jusqu'à 46% supérieure à la marche classique selon les études du Cooper Institute Research.
- Travaille efficacement le cœur et meilleure circulation sanguine.

### **BON POUR LE MORAL !**

- Un sport calme ou tonique, accessible à tous les âges.
- Amélioration de l'équilibre et l'assurance même sur terrain glissant ou irrégulier grâce aux deux bâtons.
- Entretien efficace de nos réflexes proprioceptifs et de nos sens.
- Stimulation et convivialité en petit groupe
- Anti-stress : cette activité conviviale en pleine nature apporte réellement le calme de l'esprit et la détente du corps.

*Simple à priori, la marche nordique nécessite un apprentissage efficace afin « de ne pas promener les bâtons » comme beaucoup des randonneurs...*

*La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons.*

*Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes découvrant alors l'efficacité et le potentiel de la quadrupédie !*

## **Déroulement d'une séance :**

### **2H DIVISÉE EN 3 TEMPS**

ECHAUFFEMENT : 10/15 mn  
CORPS DE SEANCE : 1H30 – 1H40  
ETIREMENT : 10/15 mn

*Alors si ça vous tente, en avant pour venir planter les bâtons en toute convivialité !*