

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
ÉTIREMENT : 10/15 mn

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