

Marche nordique

L'essayer, c'est l'adopter ! Cette forme de marche avec bâtons constitue une activité vraiment complète.



« La marche nordique engage environ 90% des muscles du corps, presque autant que l'aviron ! Si l'on compte le sourire, parce qu'on est content d'être dehors, en pleine nature, alors on peut parler de 100% des muscles sollicités » explique Emmanuel Bonnaventure, formateur de formateurs en marche nordique et conseiller pédagogique régional pour le [Comité EPGV de Franche-Comté](#).

En effet, bien pratiquée, la marche nordique fait travailler l'ensemble du corps : épaules, abdominaux, dos, bras, jambes. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une grande dépense énergétique : 40% de plus que lors d'une marche classique. « Et le pratiquant gagne 30% de propulsion comparativement à une marche sans les bâtons », pointe Emmanuel Bonnaventure.

Une activité accessible

Comptez environ 4 ou 5 séances pour acquérir et maîtriser parfaitement la technique : une bonne coordination jambes-bras, un appui correct sur les bâtons, une prise de conscience du rôle du pied (on attaque par le talon, on déroule le pied et on pousse avec les orteils), et en avant ! Le pas s'allonge.

A pratiquer partout ou presque

Particulièrement adaptée aux personnes sédentaires ou en surpoids, la marche nordique réunit toutes les vertus du Sport Santé : souplesse, travail cardio-respiratoire, endurance, renforcement musculaire, équilibre.

Décidemment pleine d'atouts, cette activité de plein air se pratique n'importe où : chemin, parc, bois, en ville aussi parfois, ou à côté de son lieu de travail pour ceux qui souhaitent faire de l'exercice pendant leur pause déjeuner. Une paire de bons bâtons et en avant marche !

Les bâtons de marche nordique

Investissez dans des bâtons de bonne qualité, qui correspondent à votre pratique et répondent à vos attentes. Cela vous donnera d'autant plus envie de pratiquer ! Quelques conseils pour orienter votre choix et vous permettre de vous poser les bonnes questions.



Le corps des bâtons

Les bâtons se composent de fibres de carbone et de fibres de verre. S'ils comptent plus de fibres de verre, ils sont alors plus souples et plus confortables. Ce genre de bâtons est recommandé en cas de pratique modérée. Si vous pratiquez de manière intensive dans des environnements variés, optez pour des bâtons composés majoritairement de fibres de carbone. Plus résistant, le carbone contribue à améliorer la propulsion.

Évitez les bâtons en aluminium en raison des vibrations trop importantes lors de l'impact au sol et à risque de tendinite en cas de pratique intensive. Évitez également les bâtons rétractables, préférez-les d'un seul tenant.

Le gantelet

Il est primordial qu'il soit confortable car c'est lui qui transmet la poussée impulsée par le haut du corps vers le bâton.

Plusieurs modèles existent. Certains ne couvrent que la paume de la main, d'autres englobent le pouce, et d'autres encore sont dotés d'un gant intégré. Veillez à ce que les gantelets soient amovibles, autrement dit

clipsables. Cela permet de quitter plus facilement les bâtons notamment lors des pauses, des échauffements et des étirements.

La taille des bâtons

Pour connaître la taille des bâtons qui vous correspond, appuyez-vous sur cette méthode de calcul : **taille en cm X 0,7 = taille de vos bâtons**

| | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|
| Votre taille en cm | 150 | 158 | 165 |
| Taille de vos bâtons en cm | 105 | 110 | 115 |