

5 bonnes raisons de pratiquer la Marche Nordique

La marche nordique en temps de COVID, dans le respect des règles sanitaires, c'est possible ! Cette activité physique de plein air est devenue un véritable phénomène sociétal qui séduit depuis plusieurs années un vaste public en France. **Top 5 des bonnes raisons d'essayer la Marche Nordique.**

1 - Une activité de plein air, conviviale et accessible à tous

La Marche Nordique est une activité physique simple, complète et accessible à tous, quel que soit son âge ou sa condition physique. Elle attire des profils très différents des jeunes enfants aux retraités, femmes ou hommes, sportifs ou non sportifs.

Elle se pratique sur tous les terrains extérieurs, ne nécessitant que très peu d'équipements : de bonnes chaussures, une tenue de sport et des bâtons de marche nordique.

Il appartient à chacun d'aborder la Marche Nordique comme il l'entend, en individuel ou en groupe, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques.

2 - Un sport d'endurance qui fait travailler plus de 80% des muscles du corps

Ce sport-santé permet d'allier de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement des muscles du corps en douceur.

Les bâtons permettent de marcher plus vite mais également plus longtemps car ces derniers projettent le corps en avant et allongent les foulées, pour obtenir environ 1 à 2km/h de plus que la randonnée pédestre. Ainsi, la dépense énergétique est accentuée en comparaison à la marche classique et le cardio est largement sollicité lors de la pratique de cette discipline.

Les bienfaits de la Marche Nordique sont multiples et touchent différents aspects de notre corps. Cette pratique sportive permet de faire travailler le bas du corps (sangle abdominale, cuisses, mollets, fessiers...) mais également le haut du corps et les bras lorsqu'on rajoute le mouvement de balancier avec les bâtons (pectoraux, biceps, triceps, dos...) pour mobiliser 80% de la masse musculaire totale.

3 - La Marche Nordique aide à l'amincissement

Pratiquer de manière régulière un sport d'endurance est excellent pour la santé et parfait pour perdre du poids durablement. Par rapport à la marche classique, la dépense énergétique en Marche Nordique augmente jusqu'à 40%. Entrant dans une plage d'endurance idéale pour l'élimination des graisses. La discipline permet de dépenser environ 400 calories par heure contre 280 pour la marche classique. La Marche Nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un footing à allure modérée.

4 - Un sport bon pour la santé

Activité douce tout en étant tonifiante, la Marche Nordique est très recommandée comme sport santé. Elle permet de :

Mieux respirer : La Marche Nordique permet de mieux respirer en ayant, par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique de la marche classique.

Fortifier les os : Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planté des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations. La Marche Nordique permet aussi de prévenir contre l'ostéoporose.

Diminuer les risques : de développer un cancer, un diabète, un accident vasculaire cérébrale, diminuer son stress et améliorer la qualité de son sommeil et d'améliorer la qualité de vie des personnes asthmatiques.

5 - Des événements grand public très appréciés

De nombreux clubs et fédérations sportives proposent de la Marche Nordique. Pour consulter la liste des fédérations [cliquez ici](#).

Il existe en France deux grands événements de Marche Nordique qui réunissent chaque année de nombreux marcheurs débutants et confirmés :

L'**Euro NordicWalkin' Vercors**, qui sous le format d'un festival et dans un esprit de convivialité et de partage a lieu du 11 au 13 juin 2021 au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors. [Plus d'infos cliquez ici](#).

NordicWalkin'Lyon by Alptis, du 19 au 20 octobre 2021, est l'occasion d'allier le sport et le tourisme où le temps d'un week-end les marcheurs partent à la découverte des richesses du patrimoine Lyonnais. [Plus d'infos cliquez ici](#).

Ces deux événements permettent de s'évader et de prendre un bon bol d'air le temps d'un week-end 100% sport, santé et bien-être !

Contact presse :

Audrey Bristeau

Chargée de communication

07.83.78.71.05

presse@euronordicwalk.com

www.euronordicwalk.com

