

LA MARCHE

LA RANDONNEE (la « rando »)

La randonnée pédestre laisse le temps de découvrir son environnement, de profiter du groupe en partageant un moment d'effort le plus souvent modéré. Une rando bien pensée se prépare : état des voies empruntées, itinéraire, météo, faune, botanique, patrimoine....

LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique 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**. C'est un dérivé du **ski de fond**. La marche nordique est différente de la **marche athlétique** en raison de l'utilisation des bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir.

Une séance de marche nordique dure généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

LA MARCHE RAPIDE

Son principe est simple : marcher à une allure supérieure à celle du quotidien. Elle permet de prendre conscience de son rythme et de contrôler son effort. Moins traumatisante pour les articulations que la course à pieds, elle s'intègre bien dans le milieu urbain, sur des itinéraires plats.

LA MARCHE FRACTIONNEE

Activité plébiscitée dans le cadre d'une recherche de perte de poids, elle alterne les phases de marche et de course. Elle augmente la dépense énergétique et stimule le système cardio-vasculaire. Elle peut se pratiquer en zone urbaine, sur des temps courts.

LA MARCHE AQUATIQUE (ou LONGE COTE°

Elle consiste à marcher en mer avec de l'eau jusqu'à la taille. Le longeur peut utiliser une pagaie ou des gants raquette pour se propulser. et faciliter le franchissement d'éventuelles vagues. Ceci suppose un mouvement coordonné des jambes et des bras. L'évolution dans l'eau diminue fortement les contraintes articulaires tout en renforçant et la musculature des membres inférieurs et supérieurs et le système cardio vasculaire.

PLUS SUR LA MARCHÉ NORDIQUE

Effets de la marche nordique sur l'organisme

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. Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes ; c'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge^{1,2}. Elle présente en outre des avantages pour :

- la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;
- le renforcement du système immunitaire ;
- la rééducation après des blessures sportives ou autres.

Elle constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, la raquette à neige, le ski de fond (85 % des muscles sont entraînés) et elle peut être complémentaire à d'autres sports.

Du point de vue énergétique, la marche nordique permet de brûler en moyenne 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche normale.

Ainsi elle est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre [pas clair].

En revanche, elle est plus douce que le footing et le jogging ; du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, elle provoque moins de douleurs articulaires.

LA MARCHÉ NORDIQUE AU SNOS EP (par Anita)