



Fiche d'information à la pratique de la marche nordique

La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité.

Principes

C'est un sport d'endurance, plus dynamique que la randonnée pédestre, qui se pratique en plein air. La marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

- **On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue** : la dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.
- **Accessible à tous** : cette pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est un sport convivial qui regroupe un large public.

Historique

La marche nordique est apparue dans les **pays scandinaves** dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

- **Déroulement d'une séance**
 - Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1h 30 à 2h 00**.
 - Chaque séance est découpée de la même façon :
 - Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
 - Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1h 00 – 1h 30)
 - Étirements et récupération (10-15 minutes)

Avantages

- Une **sollicitation de tous les muscles du corps** : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.
- Une **meilleure respiration et oxygénation de l'organisme** : +60% par rapport à la marche normale.
- Un **allié dans une démarche d'amincissement** : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- Une **fortification des os** provoquée par les vibrations.

Équipement

- **Les bâtons**



- Conception : Ils doivent être mono brin, souples et confortables.
- Composition : mélange de fibres de verre et de carbone (**mini 50% carbone pour limiter les vibrations**).
- La longueur des bâtons (*Elle dépend de la stature du marcheur*) :
 - Vous mesurez entre 162 et 169 cm, choisissez une paire de bâtons de 110 cm*
 - Vous mesurez entre 170 et 176 cm, choisissez une paire de bâtons de 115 cm*
 - Vous mesurez entre 177 et 183 cm, choisissez une paire de bâtons de 120 cm*
 - Vous mesurez entre 184 et 191 cm, choisissez une paire de bâtons de 125 cm*
- Le marcheur plus sportif choisira une longueur un peu au-dessus pour gagner en vitesse.



- **Les embouts**
 - Ils diffèrent en fonction du sol où l'on pratique (terre, sol dur, gazon, ...).
- **La dragonne (ou gantelet)**
 - Elle est primordiale dans le sens où elle permet d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité. La maîtrise du bâton s'en trouve facilitée.
- **Les chaussures**
 - Elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid, ...