

La Marche Nordique, un sport complet qui procure plaisirs et sensations

La marche nordique est une activité sportive complète mobilisant l'ensemble du corps de façon douce et contrôlée. Ce n'est pas une simple promenade avec des bâtons. En marche nordique on utilise les bras et les jambes à part égale ce qui donne une sensation de propulsion et de puissance. L'objectif n'est pas de marcher vite mais d'allonger la foulée grâce à la poussée ferme des bras sur les bâtons en surveillant sa posture et en donnant de l'amplitude aux gestes.

La marche nordique mobilise 90 % des muscles du corps et demande de la concentration sur la technique. Pratiquée régulièrement la marche nordique améliore l'endurance à l'effort, la tonicité musculaire, la mobilité articulaire, le système cardiovasculaire, le squelette, la plasticité du cerveau. Le marcheur nordique est un quadrupède qui doit gérer les quatre appuis de manière coordonnée. La posture redressée est extrêmement positive pour la santé mentale.

Une séance de marche nordique dure en moyenne deux heures sur des parcours plutôt plats de 8 à 10 km et se déroule en 3 temps :

- - L'échauffement (15 mn) pour mobiliser progressivement l'ensemble du corps et le préparer aux contraintes de l'exercice physique
- - le corps de la séance (1h30) : marche active, travail du rythme, perfectionnement technique, renforcement musculaire, exercices ludiques...
- - les étirements (15mn) : retour au calme, décontraction des muscles et tendons mobilisés procurant une forte sensation de bien-être.

L'équipement doit être adapté à l'activité : une tenue de sport légère et confortable permettant des mouvements amples, des chaussures légères à taille basse avec un bon amorti et une bonne accroche, un petit sac à dos avec une ceinture ventrale et une sangle de poitrine qui retient les bretelles. Il faut toujours avoir de l'eau avec soi et des bâtons de marche nordique.

La marche nordique nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques qui doivent être adaptés à la taille, légers, souples et solides, avec des pointes accrocheuses et des gantelets confortables et solides. Un pourcentage de carbone entre 30 et 70 % est conseillé.

Laroque Rando propose une séance hebdomadaire de 2h le mercredi matin sur différents parcours adaptés à la marche nordique.

Si vous recherchez une activité sportive qui vous procure santé, plaisir et bien-être dans une ambiance amicale et conviviale, rejoignez-nous le mercredi matin. Nous prêtons des bâtons pour les séances d'essai. Un covoiturage est organisé pour se rendre sur le lieu d'activité à partir du centre commercial de Laroque des Albères.

Contact : Christine 0688977154

