

Le Rheu Marche Nordique

Qu'est ce que la Marche Nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe de la marche est très simple : Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche, et non seulement les membres inférieurs. En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts que lors de la marche traditionnelle, le rythme de la marche est plus rapide et en même temps l'on se sent moins fatigué à la fin !

L'origine de la Marche Nordique

La marche nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970. En 1997, naît la volonté de la fédération finlandaise de ski – loisirs et de randonnée de proposer au grand public ce que les compétiteurs de ski nordique ont toujours fait pour maintenir leur niveau d'entraînement pendant l'été. Le succès a été rapide. Au bout d'un an, on comptait déjà des centaines de milliers de pratiquants.

Qui peut pratiquer la Marche Nordique ?

Par sa facilité et sa dimension « Sport – Santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, **la marche nordique est ouverte à tous** ce qui fait d'elle **une discipline très conviviale et familiale.**

Comme la technique est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse.

Equipement :

Bâton en fibre de carbone/fibre de verre (ou autres composites), assurant à la fois la résistance et la flexibilité suffisante pour absorber les chocs, et les multiples contraintes de la marche nordique.

Chaussures basses, confortables, avec de bonnes semelles épaisses : idéalement, chaussures de trail.

Vêtements souples, adaptés aux conditions atmosphériques qui permettent une bonne liberté de mouvement.

Prévoir un ravitaillement en eau.