



Qu'est ce que la marche nordique ?

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Bien-être, forme et santé sont au rendez-vous.

La marche nordique : un sport complet pour garder la forme et la santé

1 - La marche nordique est un excellent sport d'endurance

Pratiquer souvent un sport d'endurance, c'est excellent pour la santé et pour perdre du poids durablement ! Surtout, rares sont les sports de plein air qui vous redonnent du souffle tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps."

2 - Quels muscles travaillent grâce à la marche nordique ?

"Les bâtons de marche nordique permettent de vous propulser vers l'avant, mais ont aussi une autre qualité : le mouvement des bâtons en marche nordique amplifie le mouvement naturel de la marche et fait travailler les muscles des épaules, des bras et les abdos autant que les muscles fessiers et les muscles des cuisses !

Il est aussi intéressant de voir les bâtons comme un accessoire de fitness en plein air, afin d'effectuer de nombreux exercices de renforcement musculaire et d'assouplissements. En marche nordique, les bâtons sont orientés pointes vers l'arrière pour vous propulser vers l'avant, plutôt que posés verticalement en avant du corps (comme en randonnée).

La marche nordique, une façon de prévenir de nombreuses maladies

En plus de profiter des **bienfaits d'une activité de plein air**, la marche nordique est un excellent moyen de prévenir certaines maladies et de rester en bonne santé.

La marche nordique agit positivement sur :

- Trouble du métabolisme : L'hyper cholestérolémie et le diabète de type 2 La hyper tension artérielle
- La qualité de vie des personnes asthmatiques
- La fréquence cardiaque au repos
- Le renforcement des os et la prévention de l'ostéoporose
- L'entretien de vos articulations
- Le stress et la dépression .



2,7 MILLIONS
DE FRANÇAIS PRATIQUENT
LA MARCHÉ NORDIQUE



56 %
sont des
femmes



51 %
ont de
50 à 70 ans



31 %
sont
retraités



FOYER D'ANIMATION ET DE LOISIRS

Votre foyer d'animation de Thônes est ravi de vous proposer l'activité de Marche Nordique .

Les séances seront encadrées par Laurent Dollet . Educateur sportif dans la remise en forme et accompagnateur en montagne breveté d'état . Dans un esprit convivial , retrouver le plaisir de bouger dans la nature.

Cette approche de la marche originaire de Finlande permettait aux skieurs de fond de maintenir leur niveau de condition physique.

Pratique sportive à part entière, avec la participation active des bras et une marche dynamique.

On sollicite le système cardio respiratoire sans les impacts de la course à pieds .

On mobilise les articulations et 80 % des muscles du corps.

On développe la coordination et l'équilibre.

Déroulement

Échauffement, conseils techniques, séance de 45 min à 1h , puis retour au calme avec étirements

A partir du 9/09/2020 Le mercredi 8 séances et/ou le samedi 4 séances jusqu'à début décembre et reprise en mars jusqu'à fin juin .

**RDV à 9h30 : au foyer puis covoiturage vers le départ de la sortie (plutôt en local)
soit 1h30 environ de pratique et fin de séance vers 11h .**