

L'équipement

Les bâtons utilisés sont spécialement conçus pour cette pratique. Ils sont en fibre de verre ou de carbone. Ces matériaux absorbent bien les chocs provenant du sol et ne transmettent que peu de vibrations dans les articulations.

Les poignées ergonomiques et les lanières spéciales permettent une tenue optimale du bâton.

La pointe du bâton est en acier, elle peut être recouverte d'un capuchon de caoutchouc. Pour pratiquer la marche nordique de manière optimale, il est important de disposer de bâtons de longueur adaptée.

Les chaussures conçues pour des activités physiques extérieures conviennent parfaitement à la pratique de la marche nordique. Une bonne absorption au niveau du talon ainsi qu'un bon déroulé du pied sont recommandés.

Les habits: Choisissez une tenue adaptée aux conditions atmosphériques et qui permet une bonne liberté de mouvement. Les tissus ayant des propriétés hydrophobiques telle que la laine merino, le capilene et les polyesters sont tout à fait indiqués.

Les sacs de taille pouvant contenir une collation et une bouteille d'eau d'au moins 750 ml.



La marche nordique

Sport de plein air /santé très populaire dans les pays scandinaves,

La marche nordique rencontre un énorme succès au Canada. Après avoir conquis l'Allemagne, la France et la Suisse où il est déjà très fortement implanté.

Été comme hiver, quelque soit la nature du chemin emprunté, La marche nordique est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique



540 bl.St-Joseph Gatineau
(Hull)

819.771.2267

Campdebase.ca

**Découvrez la
marche nordique**



**Prendre le temps de
vivre!!**

La marche nordique

Historique et généralités

La marche nordique, comme son nom l'indique, vient des pays nordiques, de Finlande pour être plus précis. Déjà plus de 1 million de finlandais ont pratiqué la marche Nordique au moins une fois. Environ 500 000 en ont fait leur nouveau « jogging » régulier.

La Marche Nordique est née de la volonté de la fédération finlandaise de ski loisirs et de randonnée de proposer au grand public la méthode d'entraînement estivale appliquée par les compétiteurs de ski nordique pour maintenir leur niveau. Par sa facilité et par son intérêt pour l'entraînement du cœur, la marche nordique concerne aussi bien les jeunes que les moins jeunes, les débutants et les sportifs de haut niveau.

En pratique

Le principe de la marche nordique est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche et pas seulement les membres inférieurs. L'exercice physique est alors très complet et l'entraînement cardiovasculaire et musculaire incomparable.

Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présente dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse. Les séances de marche nordique incluent toujours une partie gymnique pour une mise en forme globale : la séance débute par un échauffement musculaire et articulaire,

La marche nordique et votre santé

Contrairement à la marche et à la course traditionnelles (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps (abdominaux, bras, pectoraux, épaules

La marche dynamique avec 2 bâtons équivaut, en intensité d'effort, à l'activation cardio-vasculaire d'un petit jogging. Elle assure un entraînement

d'endurance efficace et agréable. La consommation d'oxygène augmente jusqu'à 60 % !

La marche nordique aide à l'amincissement. Elle s'adresse tout particulièrement à ceux et celles qui souhaitent accroître leur dépense calorique quotidienne. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, La marche nordique augmente très sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle.

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations, surtout si les bâtons sont en fibres composites (carbone / fibre de verre). Les os forts se construisent durant toute la vie !



540 bl.St-Joseph Gatineau (Hull)

819.771.2267

Campdebase.ca