

---

## [La marche nordique et Wikipédia](#)

Posté par: [BoGosseBoy](#)

sur 22 Nov, 2024

Catégorie : Divers

La marche nordique, en anglais nordic walking, est un [sport](#) de plein air qui consiste en une [marche](#) accélérée avec des [bâtons de marche](#) spécifiques, généralement en [matériau composite](#). Ce sport, extrêmement populaire dans les [pays scandinaves](#), se pratique [été](#) comme [hiver](#).

Une sortie de nordic walking dure généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

### Effets de la marche nordique sur l'organisme [\[modifier\]](#)

La marche nordique est un sport d'[endurance](#) efficace pour :

- le [bien-être](#) physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le [stress](#)) ;
- le [fitness](#) en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte ;
- pratiquer une activité saine en groupe (aspect relationnel et social) ;
- améliorer la respiration, le [système cardio-vasculaire](#) et l'amplitude [pulmonaire](#) ;
- tonifier la [chaîne musculaire](#) du haut du corps ([abdominaux](#), [épaules](#), [pectoraux](#), [bras](#) et [dos](#)) et du bas du corps ;
- base d'entraînement pour différents sports tels que la [randonnée](#), la [raquette](#), le [ski de fond](#) (85 % des [muscles](#) sont entraînés) ;
- être complémentaire à d'autres sports ;
- la réduction des charges sur les articulations du [dos](#), des [genoux](#), [chevilles](#) et des [pieds](#) ;
- la perte de poids (environ 400 [calories](#) par heure contre 280 calories pour la marche). L'effort se fait dans la zone (95 % de la durée d'entraînement) qui permet de brûler les graisses. Le Nordic Walking est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre ;
- la prévention de l'[ostéoporose](#) et permet une meilleure [circulation sanguine](#) ;
- le renforcement du [système immunitaire](#) ;
- la réhabilitation après des blessures sportives ou autres ;
- de moindres douleurs qu'en pratiquant le [jogging](#), ou un autre sport.

### Liens externes [\[modifier\]](#)

- Le site de [la Fédération Française d'Athlétisme](#) (seule Fédération officielle de Marche Nordique en France)

- 
- Le site de [la marche nordique dans l'Ain](#)