

# Marche nordique : bonne pour la santé !



**La marche nordique,  
« c'est du sport, pas du promène-bâtons ! »**

**Rien à voir avec la randonnée mémère mais à adapter au niveau de chacun :  
initiation à une discipline tonique encore méconnue.**

**Cette nouvelle pratique est l'activité idéale du sport bien-être. La recette 100% nature pour muscler abdos, bras, jambes, pectoraux, épaules, cou, fessiers, cuisses...**

Comme son nom l'indique, la marche nordique vient des pays scandinaves, de Finlande en particulier, où plus d'un million de personnes s'y exercent. Elle est née de la volonté de plusieurs fédérations sportives de ce pays de proposer une méthode non traumatisante d'entraînement appliquée aux compétiteurs pour maintenir leur niveau de forme physique. Elle est pratiquée en France depuis cinq ans, sous l'impulsion de la Fédération française d'athlétisme et régie par le Ministère des Sports. Très en vogue chez les seniors et les personnes en surpoids, mais aussi chez les actifs en reprise d'activité physique, elle est ludique sur bien des points. Par sa facilité, elle s'adresse aussi bien à des adolescents qu'à des retraités dans un esprit très convivial et familial.



## Beaucoup de bienfaits

La marche nordique est une marche sportive instrumentée dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras, de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps est sollicité, la dépense d'énergie accrue, en extérieur, en nature (forêt, campagne, montagne, parcs) comme en ville. Elle tonifie le corps en mettant à contribution toutes les chaînes musculaires et articulaires, la respiration est améliorée, l'effort pouvant être comparé à celui d'un jogging à allure modérée. On peut aussi évoquer la fortification des os, la facilitation de l'amincissement. Bémol : si la marche nordique convient à chacun, évitez de la pratiquer en cas d'arthrite, d'asthme et certaines affections rhumatisantes. Certains centres de réadaptation la préconisent pour la rééducation à leurs patients pour reprendre la forme et le souffle.



La pratique de la marche nordique est en plein essor .... la FFA a signé une convention avec le ministère de la Santé ; et depuis 2009, elle a obtenu la délégation « Marche Nordique » afin de fixer les règles de pratique de la discipline et de former des techniciens. Dans le jura en particulier, seuls 2 clubs la proposent, le Dole AC avec 1 entraîneur sur la région doloise et l'Entente Jura Centre athlétisme avec 5 entraîneurs sur le secteur Salins Arbois, Champagnole, Poligny et Mouchard.