

LA MARCHE NORDIQUE

ça vous tente?



BIEN-ÊTRE



SPORT



SANTÉ



CONVIVIALITÉ

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

**LES
RANDONNEURS
DU BUIZIN**

VAUX-EN-BUGEY

5 bonnes raisons

de pratiquer

LA MARCHÉ NORDIQUE

1

Une activité accessible à tous et sans traumatisme

Quel que soit votre âge, votre condition physique ou vos disponibilités, vous pourrez pratiquer et apprécier la Marche Nordique.

2

Une sollicitation de tous les muscles du corps

Grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées, soit 90% des muscles.

3

Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme

+60% par rapport à la marche normale

4

Une dépense d'énergie plus importante qu'en randonnée pédestre traditionnelle

Dépense énergétique 2 à 3 fois supérieure à la marche normale, équivalente à la natation, au ski de fond ou au jogging

5

Une amélioration de la coordination, de l'équilibre, de la tonicité

Soulage les articulations, diminue les maux de dos et les douleurs lombaires, régule la glycémie, lutte contre l'ostéoporose, facilite la perte de poids, contribue au bien-être et à la santé mentale





C'est quoi,

LA MARCHÉ NORDIQUE ?

La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.



Le déroulement d'une séance

Chaque séance de marche nordique dure 1 heure 30 à 2 heures et est découpée de la même façon :

1- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)



2- Marche nordique avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure – 1 heure 30)



3- Étirements et récupération (10-15 minutes)



Au Buizin, la Marche Nordique

c'est tous les samedis

À 10H ET/OU 14H

Nos animateurs brevetés vous proposent 4 types de séances:

Tous les départs dans un rayon de 20 km autour de Lagnieu



TECHNIQUE / DÉCOUVERTE

Séances d'initiation en début d'année, puis une par mois environ
80-50% exercices d'apprentissage du geste, 20-50% marche nordique



LOISIR / PERFECTIONNEMENT

Toute l'année, chaque semaine
Marche nordique allure loisir
Exercices et conseils pour correction et amélioration du geste



DYNAMIQUE

Toute l'année, une fois par mois
100% marche nordique, allure sportive



NORDIC YOGA

Environ une fois par mois
Marche en pleine conscience, postures de yoga avec l'aide des bâtons



CONTACTEZ-NOUS !



<https://www.randobuizin.fr>



randonneursdubuizin@gmail.com

PRÊT DES BÂTONS