

# Marche Nordique

**Le club de la Retraite Sportive de VIRIAT (RSV) s'est enrichi d'une nouvelle activité après toutes celles déjà proposées.**

Le 08 septembre 2020, une initiation à la marche nordique s'est déroulée autour de l'étang de Champataule. Le succès fut immédiat, 47 personnes ont participé. Cette discipline fut alors adoptée.



L'épidémie de covid est venue interrompre ce bel élan. Mais, début septembre 2021, les adeptes de ce sport de plein air des plus complets sur le plan physique se retrouvèrent, toujours plus nombreux.

A ce jour, c'est plus de 50 personnes qui marchent le lundi matin et/ou le mardi matin entre 6 et 8 kms sur des parcours variés. La séance dure environ 2 heures. Elle débute par un échauffement approprié et se termine par des étirements de récupération. Des exercices de renforcement musculaire, d'aérobie, de respiration, d'équilibre ponctuent la séance.

### **Mais, qu'est ce que la Marche Nordique ?**

Il s'agit d'une pratique de marche dynamique en pleine nature à l'aide de bâtons spécifiques qui permettent d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant. De fait, d'aller plus vite et marcher plus longtemps. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance, accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. 80 % des chaînes musculaires sont sollicitées en douceur. Même si la technique n'est pas si facile à apprivoiser, le coach est là pour vous aider à vous améliorer.

En l'occurrence, ce n'est pas de la marche rapide ni de la randonnée avec des bâtons. Moins traumatisant que le

jogging, plus sain que le fitness en salle puisque ce sport se pratique en extérieur. Il est complet, agréable et procurant le plaisir d'un style de vie sain et actif.

### **Ses bienfaits :**

L'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60 % de plus par rapport à une pratique de marche traditionnelle).

En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique. Enfin, par une pratique régulière, elle améliore la condition physique.

La marche nordique est particulièrement recommandée aux seniors car elle favorise la stimulation et la convivialité en petit groupe.

**Marc Guiennet**  
Président de la RSV  
[marc.guiennet@gmail.com](mailto:marc.guiennet@gmail.com)