

## La Marche Nordique

**La marche nordique est bénéfique pour le cœur et permet une bonne dépense calorique sans trop forcer sur les articulations.**

La marche nordique a vu le jour en Finlande en 1997, aujourd'hui dans ce pays, un habitant sur cinq en est adepte. Plus intense que la randonnée, moins traumatisant pour les articulations que la course à pied, elle est de plus en plus recommandée par les médecins.

### Les avantages de la marche nordique

Cette activité de plein air fait des émules en France. Elle se pratique hiver comme été, sur tout type de surface et à tout âge. Les séances sont relativement courtes (moins de deux heures) et intenses. Elles permettent d'améliorer les capacités cardiovasculaires, l'oxygénation du corps, et de solliciter 85 % des chaînes musculaires.

La marche nordique se pratique à l'aide de bâtons en fibre de verre et de carbone. Le geste s'inspire du ski de fond. 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 des bâtons. Toute la partie supérieure du corps travaille, ce qui en fait un sport beaucoup plus complet que la marche traditionnelle. La dépense calorique est d'ailleurs presque deux fois plus élevée.

La marche nordique enfin, améliore la capacité respiratoire : la position du marcheur permet une ouverture complète de la cage thoracique, donc une plus grande amplitude pulmonaire et une meilleure oxygénation - jusqu'à 60 % plus importante que la randonnée.

Plébiscitée à 75 % par des femmes, elle attire des pratiquants très divers. Comme c'est un sport doux, elle est même recommandée aux convalescents, et l'utilisation des bâtons offre une stabilité supplémentaire aux personnes âgées qui craignent la chute. Enfin les actifs aussi sont séduits par cette activité complète et facile à pratiquer.

### Quelques conseils pour se mettre à la marche nordique

Vous voulez vous lancer ? Quelques conseils préliminaires s'imposent. Le choix du bâton est essentiel. Plus il y a de carbone, plus le bâton est solide et moins il y a de vibrations. Les bâtons en aluminium doivent absolument être évités : ils n'absorbent pas les vibrations, et à terme vous risquez une tendinite. À l'instar du ski, la hauteur des bâtons dépend de votre taille que vous devez multiplier par un coefficient de 0,68. Comptez 50 euros minimum pour une paire de bons bâtons. Pour vos pieds, évitez les chaussures de randonnée, qui sont inadaptées. Privilégiez des chaussures de running ou de trail avec un bon amorti. Au-delà de 60 ans, n'hésitez pas à utiliser un cardiofréquence-mètre pour contrôler votre rythme cardiaque.