

Cette façon de marcher dynamique qui mobilise l'ensemble du corps fait de plus en plus d'adeptes.

### Principes



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.

**Accessible à tous**, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité en France et propose des formations d'animateur. Cette pratique est appelée à se développer dans les clubs de la FFRandonnée. À ce jour, **7% des clubs proposent ainsi cette activité.**

---

### Historique

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.

### Déroulement d'une séance

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1 heure 30 à 2 heures.**

Chaque séance est découpée de la même façon :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
  - Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure – 1 heure 30)
  - Étirements et récupération (10-15 minutes)
- 

### Avantages



- Une **sollicitation de tous les muscles du corps** : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.

- Une **meilleure respiration et oxygénation de l'organisme** : +60% par rapport à la marche normale.

- Un **allié dans une démarche d'amincissement** : les graisses sont brûlées de manière plus importante.

- Une **fortification des os** provoquée par les vibrations.

---

## Equipement



### - Les bâtons

Composants : mélange de fibres de verre et de carbone.  
Ils se doivent d'être : mono brin solides, souples et confortables

### - La longueur des bâtons

Elle dépend de la stature du marcheur.

La longueur idéale : la stature de l'utilisateur (en centimètres) X 0,70

On peut également évaluer la hauteur de façon plus approximative : taille – 50 cm.

En pratique, le marcheur débutant choisira des bâtons qui lui arrivent un peu au dessous du coude quand le bras est replié.

Le marcheur plus sportif choisira une longueur un peu au dessus pour gagner en vitesse.

### - Les embouts

Ils diffèrent en fonction du sol où l'on pratique (terre, sol dur, gazon, ...).

### - La dragonne ou gantelet

Elle est primordiale dans le sens où elle permet d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité.

La maîtrise du bâton s'en trouve facilitée.

### - Les chaussures

Elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid, ... .

---

## Conseils

Pour les randonneurs, la pratique de la Marche Nordique n'est pas difficile à acquérir.

La partie physiologie est plus complexe, c'est pourquoi il est nécessaire de suivre une formation pour assurer des échauffements et des étirements qui ne soient pas contre-indiqués.

Les [licences](#) de type IRA-FRA et IMPN-FMPN de la Fédération assurent la pratique de la Marche Nordique, mais il est indispensable d'apprendre à se servir des bâtons.

Pour plus d'information, contactez nous : [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)