

### ***Qu'est-ce-que la Marche Nordique ?***

La Marche Nordique est une activité physique et sportive qui consiste à se déplacer à l'aide de 2 bâtons permettant ainsi de se propulser. Comme toute pratique sportive, elle est bonne pour la santé et s'inscrit donc dans la politique du « manger bouger » mais surtout la Marche Nordique se trouve être une activité de pleine nature agréable, ludique et accessible à tous.

### **Pourquoi marcher avec des bâtons ?**

Les bâtons de la Marche Nordique sont un réel outil de propulsion, mais aussi d'équilibre. Grâce à eux, c'est l'ensemble du corps qui est en action et leur utilisation implique la sollicitation d'un plus grand nombre de groupes musculaires. Lorsque l'on marche avec des bâtons de Marche Nordique, on décharge genoux, chevilles et hanches d'environ 30%. Ce qui n'est pas négligeable !

### **Quel est l'intérêt de la Marche Nordique ?**

Outre le fait que la Marche Nordique soit une activité sportive de pleine nature qui rime avec détente et convivialité, elle permet également un entretien physique sans traumatisme. Il a été prouvé que cette activité augmente les capacités respiratoires, active la circulation sanguine, permet de lutter contre l'ostéoporose et participe à la fortification des os. La Marche Nordique engendre par ailleurs une plus grande dépense de calories que la marche classique et ce, sans effort apparent !

**Christelle MASSIDDA**