

LA MARCHÉ NORDIQUE... C'EST QUOI ?

D'origine finlandaise, la marche nordique a vu le jour dans les années 1970 pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner en été. Elle se pratique avec des bâtons spécifiques (monobrins, en carbone, avec gantelets) qui permettent une propulsion vers l'avant, grâce à de grands mouvements de bras, similaires à ceux du ski de fond.

Plus dynamique que la randonnée et plus accessible que la course à pied, la marche nordique offre 40 % d'oxygénation et 60 % de dépense calorique supplémentaires par rapport à la marche classique, tout en étant moins traumatisante pour les articulations (jusqu'à 20 % de pression en moins sur le dos, les hanches, les genoux et les chevilles). Elle sollicite 90 % des muscles du corps !

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

- Tonification globale : elle fait travailler tout le corps en douceur et en profondeur – jambes, bras, épaules, fessiers, dos, abdominaux, pectoraux...
- Aide à la perte de poids : environ 400 calories brûlées par heure (contre 280 en marche simple).
- Entraînement cardio-vasculaire : amélioration de l'endurance, du souffle et protection contre les maladies cardio-vasculaires.
- Solidité osseuse : les vibrations transmises par les bâtons stimulent les os.
- Coordination et concentration : le cerveau gère en permanence quatre appuis, ce qui améliore l'équilibre et la synchronisation.
- Bien-être global : activité de plein air en groupe, dans la nature, bénéfique pour le moral et les défenses immunitaires.

POUR QUI ?

La marche nordique au Speedy Club de Provence s'adresse à toutes et tous : débutants curieux, sportifs en reprise, amateurs de nature ou personnes en quête d'une activité complète et accessible.

C'est une discipline idéale pour :

- se remettre en forme en douceur,
- perdre du poids durablement,
- ou retrouver confiance après une blessure.

Guidés par Jean-Claude, notre animateur passionné, bienveillant et plein d'entrain, vous progresserez à votre rythme, dans une ambiance conviviale. Des séances variées, des objectifs motivants et des sorties exceptionnelles dans notre magnifique région (et parfois dans les Hautes-Alpes !) vous attendent.

Rejoignez-nous pour marcher mieux, plus loin... et avec le sourire