

le  
Nordic Walking

ou

# Marche Nordique



avec



# Un peu d'histoire à propos du Nordic Walking

- Années 30 : utilisé comme entraînement d'été par les skieurs de fond Finlandais (Sauvakävely)
- Années 90 : fait l'objet d'une étude Américaine qui montre ses effets positifs au niveau de l'amélioration de la condition physique et de l'équilibre psychologique.
  - L'intérêt pour ce sport va grandissant.
- 1996: fait l'objet d'une étude de doctorat par deux étudiants en éducation physique Finnois

La technique est alors optimisée et combinée à des exercices de musculation et de stretching. Elle donne naissance à une nouvelle forme d'entraînement cardio-vasculaire.

- 1997: Le terme "Nordic Walking" est né !
- Cette pratique de remise en forme devient le sport national en Finlande.
  - Création de la DNV (Deutsche Nordic Walking und Nordic inline skating Verband) en tant que première organisation nationale.

A partir de là se développe de par le monde un réseau de pratiquants. Il y a déjà **6 millions de pratiquants** en Europe.



# Pour qui ? Pourquoi ?

- Pour ceux qui recherchent une activité d'entretien procurant santé et bien-être.
- Pour ceux qui ne peuvent plus courir et qui trouvent la marche à pied insuffisante.
- Pour ceux qui doivent perdre du poids ou le maintenir.
- Pour les sportifs, comme entraînement complémentaire.
- Pour nos "aînés" qui se sentent parfois moins sûrs d'eux, mais qui aimeraient faire de belles promenades et garder la forme.
- Pour ceux qui n'ont plus fait de sport depuis longtemps et qui veulent s'y remettre en douceur.



- Sport de loisir par excellence et pratiqué en douceur le Nordic Walking répond aux attentes de nombreux pratiquants.



# Le Nordic Walking est bon pour la Santé

## Mille bienfaits à découvrir avec plaisir...

### Le Nordic Walking :

- Utilise de 80 à 90% de la masse musculaire globale lorsque le mouvement est complet.
- Soulage les articulations des membres inférieurs de 30% par rapport au jogging notamment en limitant les impacts au sol et en transférant une partie du poids du corps sur les bâtons.
- Améliore la capacités cardio-respiratoire et l'endurance.
- Améliore la condition physique, force, souplesse et coordination.
- Améliore l'équilibre, donne de l'assurance et augmente la tonicité musculaire.
- Renforce les muscles du dos et de l'abdomen sollicités de manière dynamique.
- Corrige la statique notamment par le redressement de la posture de manière tonique.
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules grâce à un travail dynamique de la ceinture scapulaire.
- Améliore la tonicité et stimule les défenses naturelles.
- Double la dépense énergétique par rapport à la marche.
- Diminue le stress, calme l'esprit, permet de reprendre contact avec soi et son corps.
- Activité de groupe, le Nordic Walking stimule la relation, la convivialité, les échanges.
- Se pratique en plein-air.



# La Pratique

Simple à priori, cette marche dynamique pratiquée avec deux bâtons appelés " nordic sticks " nécessite néanmoins un **apprentissage** efficace afin de "ne pas promener les bâtons" comme le font beaucoup de randonneurs.

L'acquisition du **geste juste** est nécessaire pour tirer profit des séances en faisant travailler le corps de manière optimale sans risque de traumatisme.

Pour cela,  
le **rôle** de l'animateur de la séance est **prépondérant**:

Educateur Sportif Professionnel Breveté d'Etat  
Instructeur de Nordic Walking,  
il veillera à ce que  
votre **pratique** soit **correcte, adaptée** aux objectifs visés;  
son coaching vous aidera à entretenir votre motivation.

Avec une **pratique régulière**,  
stimulée et encouragée par les rendez-vous avec un groupe  
vous saurez tirer le plus grand bien des séances.

# Des Résultats

La Marche Nordique (Nordic Walking) est considérée comme un  
**sport d'endurance doux**.

Elle permet une **forte oxygénation** de l'organisme  
ainsi qu'une importante **dépense calorique**.

Pratiquée de façon régulière, la Marche Nordique a des effets positifs sur la circulation et les performances cardiaques et participe à la prévention de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'hypercholestérolémie et de l'ostéoporose.

Elle aide au sevrage tabagique.

Une amélioration de la tonicité et la stimulation des défenses naturelles son également constatées...



# La Technique

La **technique de base** consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la **propulsion** des bâtons: les "**nordic sticks**".

Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes.

Au-delà de cette acquisition technique, s'ouvre un large éventail de **mouvements** et de **rythmiques** qui enrichissent la pratique et en font une activité complète.



# Le Matériel

L'activité nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques en fibre de carbone qui vous seront prêtés lors des séances.

Pour pratiquer le nordic walking de manière optimale, il est important de disposer de **nordic sticks** de longueur adaptée.

En matériau composite de fibre de verre et de carbone, les bâtons utilisés sont spécialement conçus pour cette pratique.

Très légers et maniables ils absorbent bien les vibrations et leur poignée ergonomique permet une **tenue optimale** du bâton.

Le contrôle du bâton lors de l'ouverture de la main, l'extension complète du membre supérieur, sont optimisés grâce à un système de dragonnes spécifiques qui apportent aussi un confort accru et un appui bien réparti sur la main.



# DEROULEMENT D'UNE SEANCE de Nordic Walking

Toute **séance** qu'elle soit douce ou plus sportive,  
est toujours adaptée aux participants.

La **durée** d'une séance standard de Nordic Walking  
dure de une heure et demie à deux heures  
et se déroule en 3 phases.

**1. Des mouvements d'échauffement musculaire et articulaire.**  
(env. 15 min)

**2. Des déplacements** variés comprenant divers rythmes de marche,  
sautillements, accélérations, slalom, montée, descente...  
alternent avec des  
**exercices de renforcement et de coordination :**  
équilibre, lancers, franchissements...

Souvent, les exercices se font en groupe ou à deux;  
ce sont des temps forts de partage, convivialité et de bonne humeur !!!

**3. Des étirements** pour bien récupérer et détendre le corps.  
(env. 15 min)



La MARCHE NORDIQUE permet aussi des sorties à la journée.  
Le rythme est alors moins soutenu mais les bienfaits tout aussi grands.





## **Notre offre régulière est basée sur des cycles saisonniers**

**PRINTEMPS** pour s'évader de l'hiver, reprendre contact avec la nature et avec son corps, retrouver du bien-être et de la tonicité ou pour une remise en forme avant l'été.

**ETE** pour la forme, la santé, s'épanouir et goûter la vie...

**AUTOMNE** pour aborder l'hiver en forme et en confiance, s'armer pour affronter la saison froide...

**L'HIVER**, l'activité ne connaît pas vraiment de trêve. La programmation s'adaptera aux conditions climatiques et à la neige. Si celle-ci manque en montagne, des sorties supplémentaires seront proposées pour garder la forme...

Réservations / Inscriptions aux séances jusqu'à la veille au soir.

Pour les **informations** sur les sorties programmées, et **réserver**, consultez directement notre **CALENDRIER EN LIGNE**. sur

**[www.terredesylphe.com](http://www.terredesylphe.com)**

### **Différentes formules et tarifs:**

Pour une séance de 2h00 / bâtons prêtés gracieusement

#### **Séance ponctuelle**

**Abonnement** : différentes " Formule Saison" séances à partir de 8 €

**Sortie journée**

**Week-End ou Séjour**

**Leçons particulières**

**Séance** ou programme **à la demande** pour groupes : nous consulter

#### **Matériel prêté gracieusement :**

Nordic Sticks spécifiques en carbone ( très légers ).

Quelques sticks télescopiques pour les cas particuliers.



# Qui sommes nous ?



Respirez l'énergie de la nature

Alsace - Vosges... et ailleurs

**[www.terredesylphe.com](http://www.terredesylphe.com)**

Un regroupement de professionnels du sport et de la montagne,  
Brevetés d'Etat, Instructeurs de Nordic Walking  
qui toute l'année  
vous font partager leurs passions  
et l'amour de la nature.

Besoin d'en savoir plus ?

Vous pouvez nous contacter directement...

## **MATHIEU**

03 89 71 10 28

06 81 16 05 46

**[dischingermathie@aol.com](mailto:dischingermathie@aol.com)**

## **DANIEL**

03 89 47 37 79

06 81 61 27 10

**[ferranddaniel@orange.fr](mailto:ferranddaniel@orange.fr)**

Nous faisons aussi partie du Réseau National d'Instructeurs



***NORDIC WALKING ÉVASION***

**Marche et Bien-être dans la Nature !**

**[www.nordicwalkingevasion@free.fr](http://www.nordicwalkingevasion@free.fr)**

