

# Vous voulez vous lancer dans la Marche Nordique ?

## Vous êtes un club ? Une pratique attrayante :

Ce sport très médiatisé permet d'attirer de nouveaux licenciés et de diversifier l'offre d'activités de pleine nature déjà proposée aux adhérents.

## Un dispositif d'aide :

Les comités départementaux sont à l'écoute des clubs pour les aider à développer l'activité Marche Nordique en proposant des séances de démonstration, en prêtant des bâtons, en organisant des stages découvertes « Pratiquer la Marche Nordique » et en formant des animateurs brevetés fédéraux.

## Vous êtes un randonneur ?

### Rejoignez un réseau de clubs et d'animateurs formés au sein de la FFRandonnée.

Consultez le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) rubrique **Nous rejoindre / recherche avancée**. Choisissez votre aire géographique et l'activité « Marche Nordique ». Pour plus d'informations : **rubrique** Randonner – Pratiques de randonnée – La Marche Nordique ou écrivez-nous à [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)

## Contact local

Fédération Française de la Randonnée Pédestre – 64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris – Tél. : 01 44 89 93 90



Vous êtes  
en quête de bien-être,  
vous avez envie de bouger :  
bougez « tonique » !



# Laissez-vous tenter par la Marche Nordique !



MARCHE NORDIQUE



ffrandonnee



@ffrandonnee



ffrandonnee





## La Marche Nordique peut être pratiquée par tous

Sportifs ou non, jeunes, seniors, actifs, sédentaires... Quel que soit votre âge, votre condition physique ou vos disponibilités, vous pourrez pratiquer et apprécier la Marche Nordique.

## La Marche Nordique, qu'est-ce que c'est ?

La Marche Nordique est une activité physique et sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu, consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant.

**LA MARCHÉ NORDIQUE EST UNE PRATIQUE ENCADRÉE ET SÉCURISÉE DANS LES CLUBS AFFILIÉS À LA FFRANDONNÉE !**

## Intérêts & bienfaits

### UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS :

Ce sport, accessible à tous, permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle. Il se pratique souvent en groupe et dans la convivialité, été comme hiver.

### UNE ACTIVITÉ SALUTAIRE AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ :

La Marche Nordique est l'activité santé par excellence car elle développe la capacité respiratoire et le système cardio-vasculaire des pratiquants, et sollicite la plupart des muscles. Les chaînes musculaires travaillent en harmonie, de façon synchronisée et complémentaire. Cette pratique conjugue tonus musculaire, oxygénation et préservation des articulations.

## La Marche Nordique dans les topoguides®

Pour permettre aux pratiquants de profiter d'itinéraires balisés, la fédération identifie les parcours praticables en Marche Nordique dans ses topoguides PR®.

Ainsi, le lecteur pourra identifier les circuits adaptés à la Marche Nordique ainsi que le temps approximatif du parcours grâce au symbole suivant :



## Matériel & équipement

Les bâtons constituent l'élément principal permettant de pratiquer la Marche Nordique. Optez pour du matériel spécifique :

- en fibre composite afin d'absorber les vibrations
- muni de gantelets ergonomiques pour une prise en main facile
- doté de pointes solides permettant une bonne accroche et sur lesquelles peuvent s'adapter des embouts pour évoluer sur des terrains durs.

## La séance de Marche Nordique

Une séance de Marche Nordique dure environ 2h et commence toujours par des échauffements pour préparer progressivement le corps à l'effort puis se termine par des étirements pour un retour au calme. L'essentiel de la séance est réservé à la pratique de la Marche Nordique qui peut être enrichie par des ateliers de travail du geste, des activités ludiques ou du renforcement musculaire. L'animation de la séance est décidée par l'animateur en fonction du niveau du groupe, de l'âge des participants, de la météo, ...

## Les événements

Diverses manifestations «marche nordique loisir» sont organisées partout en France tout au long de l'année. Elles permettent d'échanger entre pratiquants et de se retrouver dans une ambiance « nordique » chaleureuse.

