



Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

La marche nordique, c'est de l'athlétisme !

L'ADN de l'athlétisme se retrouve dans la marche nordique : la condition physique !

Dès l'arrivée de la marche nordique en France, la Fédération Française d'Athlétisme a largement contribué à son développement sur le territoire, c'est pourquoi elle a obtenu dès 2009 la délégation ministérielle pour cette discipline. A ce titre, elle est chargée de la promotion, la formation, l'encadrement de cette activité et de l'écriture de la réglementation de la marche nordique en compétition. Grâce à ces actions, la marche nordique a déjà séduit plus de 25.000 personnes, pratiquant dans des clubs d'athlétisme partout en France.

Les compétences et l'expérience de la FFA lui ont permis de proposer des séances de marche nordique adaptées aux besoins de chacun, construites sur la base des entraînements d'athlétisme traditionnels. Cette pratique s'inscrit donc, depuis plus de 10 ans, dans les activités santé loisirs développées par la FFA.