



## *Marche Nordique A VERNY*

Antenne de l'ASCM Athlé

Association Sportive des Cheminots Metz



association sportive  
des cheminots de Metz

# La Marche Nordique ?

- Ce n'est pas de la randonnée !
- Ce n'est pas de la marche athlétique.

MAIS

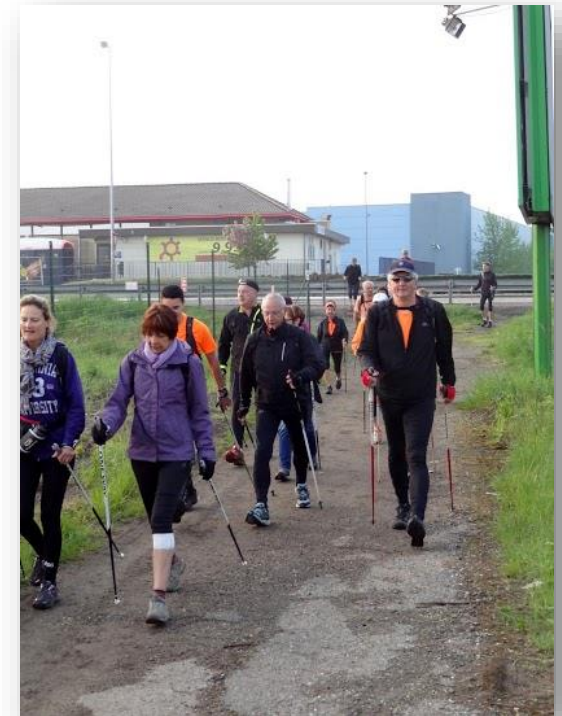
- On utilise des bâtons pour se propulser en avant, ainsi l'enjambée devient plus grande.
- De fait on va plus vite.
- **C'est un sport** : la marche est dynamique !

**Cette technique de marche s'apprend !!!**

# Et la marche devient



plaisir !



# Séance type de Marche Nordique

**1. Echauffement** musculaire 10 à 15 minutes

**2. Corps de la séance:** 1h20 à 1h45 environ

- Séance de marche entrecoupée d'exercices variés, ludiques...
- Apprentissage de la technique
- Exercices de cardio, de renforcement musculaire

**3. Retour au calme - Etirements** 10 à 15minutes

# Matériel nécessaire

- **Une paire de bâtons !** Mais pas n'importe lesquels ! Attendez d'être conseillé avant l'achat.
- **Des chaussures basses** type trail (ou running) à semelle assez souple.
- **Des vêtements adaptés** au climat (prévoir un blouson déperlant si pluie) plusieurs couches mais assez près du corps.
- Des mitaines ou des **gants en hiver**.
- **Prévoir** de quoi transporter un peu d'eau, un encas, petit sac à dos ou camel-bag.

# Bienfaits de la marche nordique

- **Améliore** la condition physique, fait travailler 90% des muscles du corps
- **Augmente** la capacité respiratoire.
- **Permet** une meilleure répartition du poids du corps dans la marche : préserve les articulations, efficace pour prévenir l'ostéoporose.
- **Se pratique en plein air** avec une oxygénation optimale.

# Pour atteindre les sommets de sa forme !!!







# Contact à VERNY

*Jean-Michel BERTOLASO*

Diplômé Fédération Nordic Walking

Entraîneur diplômé de la Fédération Française d'Athlétisme  
Marche Nordique 2ème degré - CQP

[mnverny@orange.fr](mailto:mnverny@orange.fr)

**Tél.: 06.77.19.11.48**

Site internet du Club :

<https://ascmetz.wixsite.com/marche-nordique-ascm/>



# A nous la route !

*Metz-Nancy 2013*

