




Les bienfaits de Marche Nordique
Sport santé

Adapté d'après Document FFRandonnée



GENERALITES

- ❑ L'activité physique apporte une meilleure estime de soi, plus de confiance et une diminution du stress
- ❑ Elle agit sur les maladies métaboliques comme le cancer ou le diabète
- ❑ Elle diminue les risques de mortalité dues aux maladies cardiovasculaires



Les effets +++ de la MNSS

La Marche Nordique agit favorablement sur

- ❑ **Le système ostéo-articulaire** en favorisant la reconstruction osseuse et en améliorant la qualité du cartilage
- ❑ **Le système musculaire** en augmentant la force et le volume musculaire
- ❑ **Le système respiratoire** en augmentant la capacité respiratoire et en diminuant sa fréquence

Adapté d'après Document FFRandonnée



Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



Muscles sollicités

Marche avec batons Rameur d'appartement Vélo elliptique

<http://entrainement-sportif.fr>



Les effets +++ de la MNSS

La Marche Nordique agit favorablement sur :

- ❑ **Le système cardio-vasculaire:**
 - en diminuant la F.C de repos et la pression artérielle
 - en adaptant cette F.C à l'effort
 - en musclant le cœur
- ❑ **Le surpoids**, en brûlant 40% de graisses de plus que la marche à durée égale
- ❑ **Le psychisme**, en améliorant l'estime et la confiance en soi, la relation aux autres



Bienfaits de la MNSS

Excellente pour le stress !



Les Plus de la Marche Nordique

Travail de tout le corps (80% des muscles) avec plus de 40% de dépense calorique

- ❑ **Quadrupédie:** tout le corps travaille, meilleure propulsion
- ❑ **Accentuation du mouvement naturel de la marche:** Coordination bras/ jambes opposées et rotations opposées bassin/épaules
- ❑ **Abdos, dorsaux, triceps plus sollicités**
- ❑ **travail en chaine croisée**
- ❑ **Grands pas et pompage des mains:** circulation sanguine stimulée
- ❑ **Marcher plus vite:** plus de dépense énergétique (40%)
- ❑ **Activation cardio-vasculaire:** un petit jogging de même durée

