

SEANCES DE MARCHE NORDIQUE
TOUS LES 4^{èmes} SAMEDIS DU MOIS
1^{ère} SORTIE LE SAMEDI 25 MARS 2017
DE 10H A 11H30
(LIEU DE RDV)
PARKING DU BARRAGE DE LA DATHEE
(PRÊT DE BÂTONS ET INSCRIPTIONS SUR PLACE)

Les bienfaits sur la santé :

Pourquoi ce sport s'est-il propagé rapidement à l'ensemble des pays et pourquoi les médecins le recommandent-il de plus en plus ?

- S'agissant d'un sport doux, il est accessible à tous, des plus jeunes aux plus anciens, quelque soit leur condition physique, mêmes les personnes convalescentes peuvent pratiquer
- Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques et améliore le tonus musculaire
- 30% de pression en moins sur les genoux et le dos (contrairement au footing ou au jogging plus traumatisants)
- Il fait travailler 80 % des muscles du corps
- Il fait dépenser 2 fois plus de calories que la marche normale ou le footing.
- Il permet de perdre plus facilement du poids
- En raison d'une meilleure oxygénation, le cerveau est irrigué plus sainement ce qui augmente les capacités cérébrales.

Il est important de bien comprendre que tous **ces bienfaits ne sont possibles que si l'on pratique véritablement la marche nordique et non une simple marche avec des bâtons**, c'est-à-dire que l'on possède de véritables bâtons de marche nordique permettant de faire des mouvements amples avec les bras et de lâcher puis reprendre les bâtons sans peine grâce aux gantelets spéciaux qui équipent les bâtons de marche nordique.

La pratique de la marche nordique est aussi une excellente préparation aux autres sports et notamment les sports d'hiver (ski de toutes sortes, snowboard, raquettes à neige, patinage, reprise de course à pieds etc.).

➤ **Tableau des consommations de calories en fonction de sa vitesse de marche :**

Vitesse	Hommes	Femmes
6,5 km / h	600 Kcal / h	441 Kcal / h
5,7 km / h	414 Kcal / h	324 Kcal / h

Pour augmenter sa consommation de calories de 1000 kcal/ semaine (selon la vitesse), il faut marcher 2 à 3 heures par semaine. Pour 2000 kcal, il faut marcher de 4 à 6 heures 30. Pour les marcheurs expérimentés, 2 à 3 fois par semaine correspondent à une perte d'environ 1200 à 1500 kcal.

De plus, on pense que la marche nordique agit de façon préventive contre certaines maladies malignes telles que le cancer du sein, le cancer du côlon, le cancer de l'utérus.

Tél service des sports : 02.31.66.60.07

Mail : sports@virenormandie.fr