

© L'Est Républicain, Dimanche le 09 Septembre 2012 / *Banlieue Nord / Frouard*
Droits de reproduction et de diffusion réservés



Joël Serre



Pratiquer la marche nordique avec Joël Serre.

La section athlétisme de l'OFP propose une nouvelle discipline, une activité de loisirs ouverte aux personnes de tous âges et permet de retrouver en douceur une pratique sportive ou de conserver une bonne forme physique.

La marche nordique, qu'est-ce que c'est ?

C'est une activité se pratique en groupe, une séance dure entre 1 h 30 et 2 h, avec des échauffements, du renforcement musculaire, une partie ludique, de la marche et des étirements pour faciliter la récupération. L'aspect convivialité est privilégié.

Quelle différence avec la marche simple ?

C'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est simple, il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

Quels sont les bienfaits de cette discipline ? Contrairement à la marche et à la course traditionnelle, qui exploitent surtout les membres inférieurs, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. C'est une pratique très complète qui sollicite 80 % des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps de manière ciblée. La marche nordique permet de mieux respirer. Durant l'effort, l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. Elle fortifie également les os qui ont besoin d'être soumis à des vibrations, le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations. Enfin la discipline aide à l'amincissement, en impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, elle augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle.

Pour toute information consultez le site de l'OFP : <http://ofp.athle.free.fr> ou marchenordique.ofp@free.fr