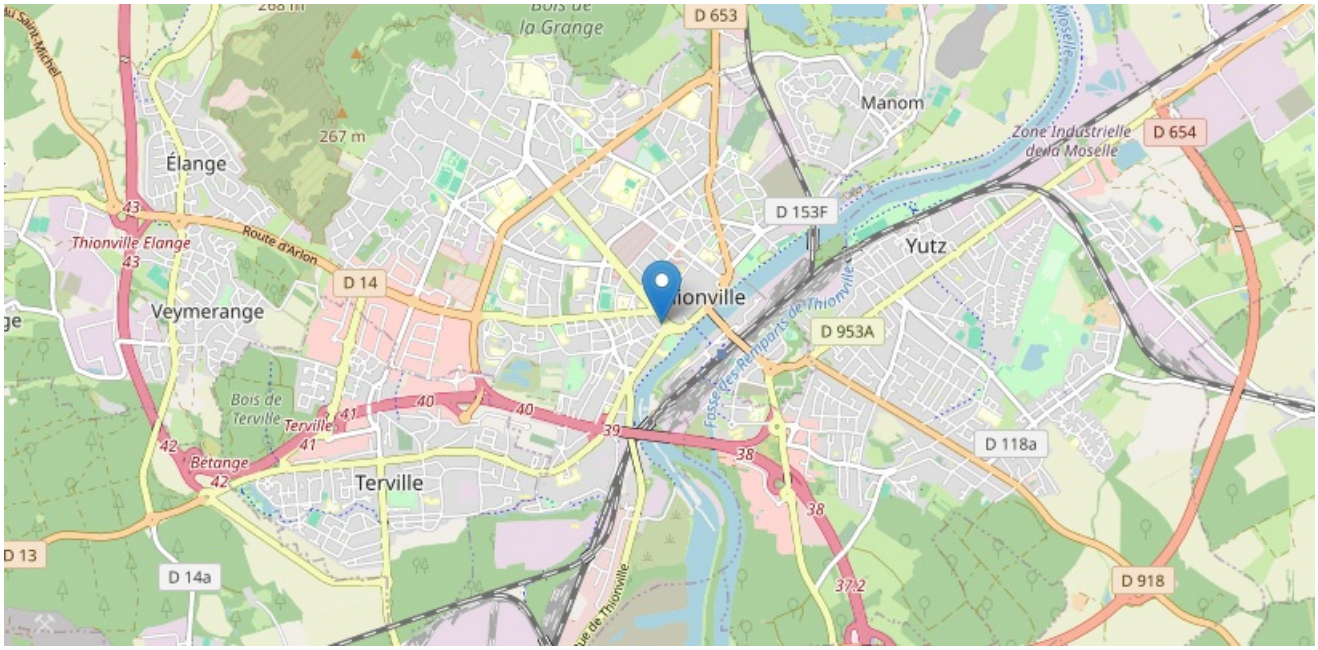
MARCHE NORDIQUE

Soin de support (INCa) | Public Cible : Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

THIONVILLE OU YUTZ
57100 Thionville

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations et inscriptions: 06 02 36 38 21

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guentrange
57100 Thionville

La marche nordique est un sport plus dynamique que la randonnée et la marche traditionnelle. Se pratiquant en pleine nature, elle est particulièrement active et se fait à l'aide de deux bâtons spécifiques, équipés de dragonnes. Lors du mouvement, la pointe des bâtons est orientée vers l'arrière (comme en ski de fond). Cela permet d'accentuer le mouvement de balancier des bras, d'incliner le tronc vers l'avant et de propulser le corps plus rapidement et avec plus de tonus.

Lors de la séance, c'est l'ensemble du corps qui entre en action : la marche nordique sollicite plus de groupes musculaires qu'une simple marche, et implique une plus grande dépense énergétique. Le déplacement est rapide (avec une haute cadence de foulées), et la position du marcheur est particulièrement athlétique et dynamique. À tout instant de la séance, l'un des deux pieds et l'un des deux bâtons sont nécessairement en contact avec le sol (il n'y a pas de phase de suspension).

La séance est animée par une enseignante en activité physique adaptée.