

# LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

# Les bienfaits pour **les muscles**

**Sollicitation en douceur de toutes les chaînes musculaires du corps (90 % des muscles sont sollicités) :**

- **partie supérieure** : pectoraux, abdominaux, bras, épaules, dos,
- **partie inférieure** : fessiers, mollets et cuisses



# Les bienfaits pour **les os**

Les vibrations créées par le planté de bâtons **fortifient les os**, tout en restant douces pour les articulations : c'est donc un excellent moyen de **lutter contre l'ostéoporose** et de **stimuler la croissance osseuse**.

ChB0/08/2014



# Les bienfaits pour les articulations

Charge du corps répartie sur l'ensemble du squelette

Diminutions des contraintes : allègement de 30 % du poids du corps sur les articulations de la hanche, du genou et de la cheville

Tonification, revitalisation et soulagement des tensions au niveau de la colonne et du dos et

Relâchement du bassin, décompression des lombaires

Mobilisation de nombreuses articulations (souplesse)

ChB0/08/2014



# Les bienfaits pour le système cardio-respiratoire

Ouverture complète de la cage thoracique

Renforcement des muscles utiles à la respiration (abdominaux, diaphragme)

Plus grande amplitude pulmonaire

Meilleure oxygénation



# Les bienfaits pour « la ligne »

## Augmentation de la dépense calorique :

40 % de calories en plus que la marche traditionnelle, soit 400 à 600 calories/heure (autant que la course à pied)

## Sollicitation des réserves lipidiques

## Régulation de la glycémie



# Les bienfaits sur la posture

La pratique de la Marche Nordique Sport-Santé **améliore la posture**, grâce aux bâtons qui nous obligent à nous redresser.

**Le corps est étiré vers le haut (épaules basses, cage thoracique large et ample...)**



# Les bienfaits pour « le bien-être »

Activité qui se pratique en groupe

Action sur l'anxiété et le stress

Réduction de la dépression et amélioration de l'humeur

Activité de pleine nature qui apporte détente et relaxation

ChB0/08/2014



# Les bienfaits sur le cerveau

Développement de **nouvelles connexions nerveuses** (coordination bras/jambes)

**Amélioration des capacités d'apprentissage et de concentration.**





Une pratique de  complète qui répond à un besoin de nouveauté et d'accessibilité.

# La Marche Nordique



Un sport convivial à la portée de tous



Plus d'informations sur  
[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Contact : Codep EPGV 81  
T. 05 63 46 30 12  
Mail : [codep-gv81@epgv.fr](mailto:codep-gv81@epgv.fr)

EXPERTISE

