



marche  
nordique

Besoin d'une **activité physique adaptée** à votre condition  
et à vos disponibilités?

Envie de vous **oxygéner**?

Envie de perdre du poids,  
de retrouver la **forme**?

Envie d'améliorer  
vos **performances**  
en randonnée?



# La marche nordique

## Laissez-vous tenter!

  
**GABEL**<sup>®</sup>  
gabel.it

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



# La marche nordique, c'est quoi?

Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action en plus des membres inférieurs. Le rythme de marche est généralement plus soutenu qu'en randonnée pédestre traditionnelle, la dépense d'énergie plus importante et pourtant la fatigue est moins élevée grâce aux bâtons.



## matériel & équipement

Les bâtons constituent l'élément principal permettant de pratiquer la marche nordique. optez pour du matériel spécifique :

- en fibre composite afin d'absorber les vibrations
- muni de gantelets ergonomiques pour une prise en main facile
- doté de pointes solides permettant une bonne accroche et sur lesquelles peuvent s'adapter des embouts pour évoluer sur des terrains durs.

liberté simplicité  
découverte convivialité  
encadrement diplômé plaisir...

## Un sport venu du froid

La marche nordique vient des pays scandinaves. Elle est apparue au début des années 1970 à l'initiative de skieurs nordiques qui voulaient entretenir leur niveau de forme et d'entraînement pendant l'été.

La marche nordique (ou "nordic walking") est aujourd'hui un sport à part entière très populaire.

Les séances sont généralement d'1h à 1h30 à 5-6 km/h de moyenne sur terrain varié. La marche nordique nécessite l'apprentissage d'une technique simple mais nécessaire pour une pratique efficace et récréative.



## Ils nous font partager leur passion...

### Marie-Cécile pratiquante

« Praticant la randonnée, j'avais envie de tester la marche nordique. Après un essai, je suis vite devenue assidue car cela est très bénéfique. C'est une pratique à la fois dynamique et vivifiante qui permet de redessiner sa silhouette en renforçant les muscles du bas et du haut du corps. On peut sortir en ville comme à la campagne, chacun y va à son rythme et l'animateur n'est jamais loin. À la fin de chaque sortie, les étirements nous font ressentir un réel bien-être et on en redemande! »

### Arlette animatrice et formatrice

« Passionnée de randonnée sous toutes ses formes depuis l'enfance, c'est tout naturellement que je me suis intéressée à la marche nordique. Grâce à la FFRandonnée, je me suis formée à l'encadrement de groupes pour obtenir mon diplôme d'animatrice marche nordique car retransmettre correctement les bons gestes ne s'improvise pas. J'ai ensuite proposé, avec le soutien de mon comité départemental de la randonnée pédestre, des séances d'initiation et de perfectionnement. D'abord curieux, les randonneurs sont très vite devenus enthousiastes et demandeurs de séances régulières. J'ai donc créé mon club marche nordique. Les 3 sorties hebdomadaires permettent aux participants réguliers de progresser et d'être en très bonne forme, ceci dans la bonne humeur et la convivialité. »

### Pascal kinésithérapeute et formateur

« Les bienfaits de la marche nordique au niveau de la santé ne se démontrent plus : de l'amélioration de l'équilibre et de la coordination gestuelle à l'action positive sur le métabolisme des graisses et des glucides en passant par la contribution aux traitements des lombalgies, les bénéfices sont multiples. Je le constate au quotidien à travers les interventions de terrain que je suis amené à réaliser. De plus, je tiens à souligner que la compétence et la passion des bénévoles qui animent cette discipline au sein de la FFRandonnée garantissent qualité et dynamisme à la pratique de cette activité nature. »



## atouts & bienfaits

### Une pratique accessible à tous

Sportifs ou non, jeunes, seniors, actifs, sédentaires... Tout est question d'adaptation! Quel que soit votre âge, votre niveau de condition physique ou encore vos disponibilités, vous pourrez pratiquer et apprécier la marche nordique.

### Une activité de fitness en extérieur

La marche nordique permet de solliciter un grand nombre de muscles et d'articulations ainsi que le système cardio-respiratoire d'une manière comparable à une séance de fitness, tout en se pratiquant en pleine nature.

### Une préparation à la randonnée pédestre

En contribuant à l'amélioration de votre technique, la pratique régulière de la marche nordique vous permettra de gagner en efficacité dans les randonnées nécessitant l'utilisation de bâtons. Cette activité constitue également une véritable préparation physique en vue de vos sorties estivales.

# La marche nordique à la FFRandonnée: un réseau de clubs et d'animateurs formés

La FFRandonnée propose dans toute la France des journées découverte de cette activité, des sorties régulières au sein des clubs de marche nordique et des stages de formation d'animateurs de marche nordique.

Grâce au partenariat avec le fabricant de matériel Gabel, profitez également de tarifs préférentiels sur votre équipement ([www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr), rubrique Partenaires).

## Alors n'hésitez plus et rejoignez-nous!

## Comment trouver son club?

Vous recherchez un club de marche nordique pour découvrir l'activité ou la pratiquer régulièrement ?

Consulter le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

ou écrivez-nous [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)

Les clubs pratiquant cette activité sont identifiés grâce à ce picto :



### Contact Local



# ESG RANDO 45

**FFRandonnée**  
Fédération Française de Randonnée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

[WWW.entente-sportive-gatinaise.fr](http://WWW.entente-sportive-gatinaise.fr)



**ENTENTE  
SPORTIVE  
GATAINISE**

**FFRandonnée**  
Marche nordique

MINISTÈRE DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE

Fédération Française de la Randonnée Pédestre  
64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris  
Tél. : 01 44 89 93 90