

# LA MARCHÉ NORDIQUE DANS L'YONNE

## QU'EST CE QUE C'EST ?

Pratique venue de Finlande et inventée par les skieurs de fond c'est une activité complète et dynamique, accessible à tous, pratiquée en plein air.

## COMMENT ÇA MARCHE?

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Tout le corps entre alors en action. Et pas seulement les membres inférieurs contrairement à une marche normale.

Toute séance, qu'elle soit douce ou plus sportive, est adaptée à tous les participants.

### **Durée d'une séance : 1h30 à 2h00 avec:**

- des mouvements d'échauffement musculaire et articulaire;
- la marche agrémentée d'exercices de renforcement et de déplacement;
- des étirements pour une meilleure récupération.
- Accessible à tous, moins traumatisante que le jogging, c'est un sport complet qui permet d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique

### **La marche nordique permet :**

- de se muscler

90 % des muscles sont actifs permettant ainsi un effort plus intense qu'en marche classique

- de réduire les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules  
d'augmenter ses capacités respiratoires

Plus forte oxygénation allant jusqu'à 40% de plus par rapport à une pratique classique de la marche à pied.

- de ménager son dos et ses articulations
- de s'affiner (en parallèle d'une alimentation équilibrée)

Une heure de marche nordique équivaut à environ deux heures de marche classique et permet de brûler environ 2,5 fois plus de calories

- d'améliorer son équilibre et sa coordination

## DECOURVRIR ET PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE



Chloé ROUANET, agent de développement «sport nature» à l'UFOLEP 89 vous aide à mettre en place l'activité «marche nordique» dans votre association :

- animation de séances de découverte
- prêt de bâtons de marche nordique (10 paires de bâtons ajustables)
- organisation d'une manifestation «marche nordique»

L'UFOLEP vous propose aussi :

- de se regrouper en centrale d'achat de matériel pour bénéficier de tarifs dégressifs.
- d'organiser et prendre en charge le coût de la formation du BREVET FÉDÉRAL 1er DEGRÉ en marche nordique permettant l'encadrement et enseignement de la technique en marche nordique.

## OÙ PRATIQUER

### VILLEROY - AS Villeroy

Elisabeth MENET - POISSON  
06 14 69 44 68  
elisabeth.poisson@gmail.com

### CERISIERS - Pays d'Othe Multisports

Chloé ROUANET  
06 26 09 80 26  
contact@pom89.fr

### MARSANGY -

Agissons Ensemble  
pour Marsangy

Clotilde ROUANET  
06 20 76 49 18  
clotilde@agissons-marsangy.fr

### AUXERRE -

Pause Nordic

Charly GONZALEZ  
06 87 58 62 41  
pause.nordic@gmail.com

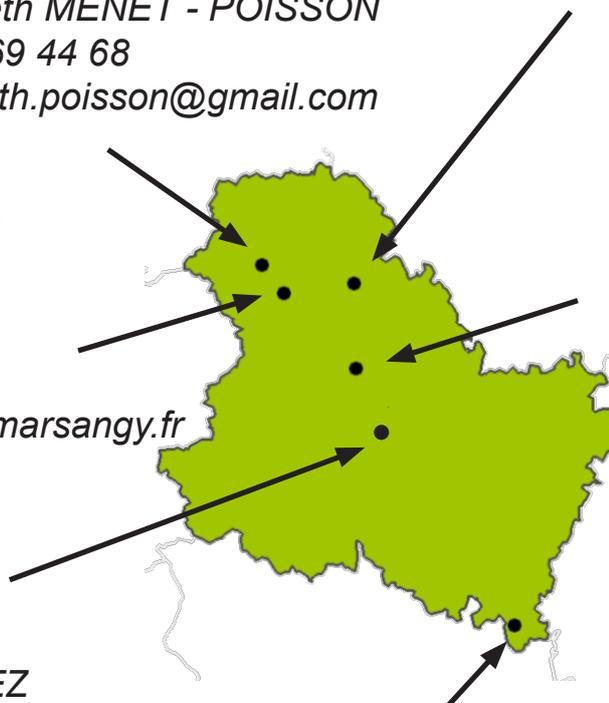
### CHARMOY - CSP.Charmoy

Agnès GAUTHERIN  
03 86 91 26 02 et 06 31 59 98 87  
gautherin.agnes@wanadoo.fr

Céline PARIGOT  
06 87 16 45 46  
celine.parigot89@orange.fr

### QUARRE LES TOMBES - Vélo Massif Morvan

Dominique THIERY  
06 12 78 17 60 / dominique.thiery2@orange.fr



## NOUS CONTACTER

**Pour tout renseignement concernant cette activité  
vous pouvez contacter le COMITE UFOLEP YONNE**

Tél.03 86 42 01 21

[ufolepyonne@orange.fr](mailto:ufolepyonne@orange.fr)

[secretariat.ufolep89@orange.fr](mailto:secretariat.ufolep89@orange.fr)

**Pour toute question technique liée à cette activité,  
vous pouvez contacter l'agent de développement :**

Chloé ROUANET

Tel: 06 26 09 80 26

[sportnature@ufolepyonne.org](mailto:sportnature@ufolepyonne.org)

[www.ufolepyonne.org](http://www.ufolepyonne.org)