



YOANN Escape



La Marche nordique, un sport non traumatisant qui permet un maintien de forme optimal

La marche nordique est une activité sportive complète qui mobilise l'ensemble du corps et requiert une attention particulière à la technique. En général une séance dure entre 1 h 30 et 2 h 30, car au-delà la fatigue peut nuire à la qualité du geste. Une séance commence toujours par un échauffement progressif, suivi de la pratique de la marche à différents rythmes, intégrant des exercices techniques variés. Elle se termine par des étirements pour favoriser la récupération.

Le déroulement d'une séance de marche nordique commence par un échauffement d'environ quinze minutes, essentiel pour "réveiller" progressivement l'ensemble du corps, y compris les muscles, les articulations et le cœur. A partir de là, le corps est dédié à la pratique de la marche nordique et peut varier en fonction des objectifs, qu'il s'agisse de jeux de coordination, d'une approche sportive avec des alternances de rythmes, ou d'un travail technique axé sur la posture et l'amplitude.

Le type de séance peut également être influencé par la nature du terrain, qu'il soit plat, accidenté ou en dénivelé. Enfin, la séance se termine par étirements d'une quinzaine de minutes, favorisant le retour calme et la décontraction des muscles et des tendons sollicités.