La Marche Nordique

C'est quoi ?

C'est une pratique de marche dynamique en pleine nature et toute l'année.

Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Et tout cela...dans une ambiance conviviale !

Comment ?

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

Pour quoi ?

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique.

La pratique d'une activité physique en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice en contact avec la nature.

Le sport en plein air est bon pour le corps comme pour l'esprit.

Le premier des bienfaits du sport-nature est de lutter contre les effets du stress. Mais pas seulement !

Cela permet également d'entretenir sa santé cardio-vasculaire, d'avoir un effet positif sur l'humeur et de favoriser sa concentration et sa motivation.

Pour qui ?

C'est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun.

Vous prendrez toutefois la précaution de vérifier auprès de votre médecin que vous n'avez pas de contre-indication à la pratique de la marche nordique.

Cerise sur le gâteau…

Nordic'Océan.17 vous permet de pratiquer la marche nordique en groupe et en toute convivialité.

Certes, le sport possède de véritables vertus pour l'organisme et sa bonne santé. Toutefois, pour tenir vos bonnes résolutions, votre seule motivation peut s'avérer insuffisante. Alors opter pour le sport en groupe et assurez-vous d'entrer dans une dynamique positive qui favorise la régularité.