

A group of people are walking on a path in a forest. They are using Nordic walking poles and wearing outdoor gear like jackets and backpacks. The path is surrounded by trees and foliage.

Les bienfaits de la Marche Nordique Sport Santé



Sylvie Agesta, Conseillère de développement EPGV des Landes
Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

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

A photograph showing a group of people from behind, walking away on a path through a forest. They are all using long, blue and white Nordic walking poles. The scene is bathed in warm, golden sunlight, suggesting it might be early morning or late afternoon. The trees are tall and thin, creating a dense, vertical pattern in the background.

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

Les bienfaits pour les articulations

- Charge du corps répartie sur l'ensemble du squelette,
- Diminution des contraintes sur les hanches, les genoux et les chevilles,
- Mobilisation de nombreuses articulations (souplesse),
- Tonification, revitalisation et soulagement des tensions au niveau de la colonne et du dos,
- Relâchement du bassin et décompression des lombaires (appui sur un bâton et sur la jambe opposée),

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/heures (autant que la course à pied)
- **Allègement de 30 % du poids du corps sur les articulations de la hanche, du genou et de la cheville,**
- **Sollicitation des réserves lipidiques,**
- **Régulation de la glycémie**

Les bienfaits sur la posture

A person is shown from the waist up, wearing a grey vest over a white shirt and dark pants. They are using two nordic walking poles, one in each hand, to support their walk. The background is blurred, suggesting an outdoor setting like a park or trail.

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, les épaules basses, la cage thoracique large et ample.

Les bienfaits pour le bien-être

- Activité qui se pratique en groupe dans la convivialité,
- 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,



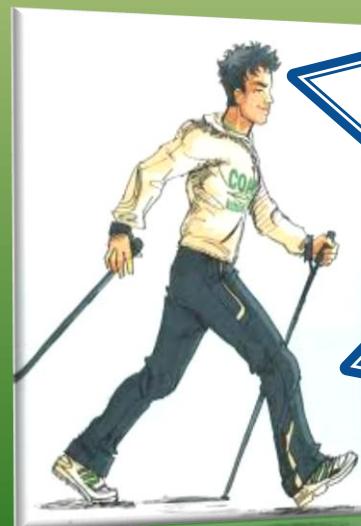
Les bienfaits sur « le cerveau »

- **Nouvelles connexions nerveuses (coordination bras/jambes...),**
- **Amélioration des capacités d'apprentissage et de concentration**

Un pour tous



Adolescents,
Adultes,
Seniors,
Hommes,
femmes,
Sédentaires,
Sportifs...



Les séances dans les Landes...

- Dax,
- Hinx,
- Labenne,
- Montfort en Chalosse,
- Oeyreluy,
- Parentis en Born,
- Pissos,
- Pontenx les Forges,
- Saint Martin de Hinx,
- Saint Paul Les Dax,
- Saint Pierre du Mont,
- Saint Vincent de Tyrosse,
- Tarnos,
- Sore...

Renseignements :

Comité Départemental EPGV des Landes
05.58.58.30.78 codep.gv40@laposte.net
06.08.60.78.74 sylvie.agesta@orange.fr
Site internet : www.ffepgv.fr