



## La marche nordique : Techniques et bienfaits

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La marche nordique : Techniques et bienfaits

*Jean-Pierre Guilloteau*

**La marche nordique : Techniques et bienfaits** Jean-Pierre Guilloteau

 [Télécharger La marche nordique : Techniques et bienfaits ...pdf](#)

 [Lire en ligne La marche nordique : Techniques et bienfaits ...pdf](#)

137 pages

Extrait

L'équipement et le matériel

### 1. Des vêtements adaptés

Choisissez une tenue de sport légère et confortable permettant des mouvements amples. Les pas allongés, les larges mouvements de bras et d'épaules, ainsi que les exercices d'échauffement et d'étirement doivent être possibles sans aucune gêne.

### 2. Des chaussures adaptées

Il faut des chaussures légères à taille basse. Pour la pratique sur routes, pistes ou chemins «propres», des baskets ou des chaussures de course à pied conviendront. Si vous partez sur des chemins de terre boueux ou des terrains herbeux, il importe d'avoir une semelle qui accroche bien, comme sur les modèles dits de fra/7. Une membrane imperméable est également très utile pour garder les pieds au sec en présence de rosée ou après une averse. Si vous pratiquez l'hiver sur neige damée, choisissez des chaussures qui montent davantage sur les chevilles, et ajoutez des petits crampons légers adaptables sur tous les modèles et garants d'une bonne accroche.

### 3. Un petit sac à dos ou une banane

Il est recommandé d'avoir toujours avec soi de l'eau (buvez plusieurs fois durant la séance !), un complément énergétique sous forme de barre, biscuit ou gel, un téléphone portable [souvenez-vous du numéro d'urgence, le 112) et une carte couvrant le secteur si vous partez dans la nature. Ces éléments prennent très peu de place, sont légers et peuvent tenir dans un tout petit sac à dos ou une banane. Le sac doit être très près du dos, avoir une ceinture ventrale, ainsi qu'une sangle de poitrine qui retient les bretelles sur vos épaules, les empêchant de glisser avec le mouvement des bras.

### 4. Les bâtons de marche nordique

La pratique de cette activité repose essentiellement sur l'utilisation de bâtons spéciaux, éléments clés de l'équipement, et il est déconseillé de pratiquer avec des modèles de randonnée ou de fra/7. Voici les différentes caractéristiques d'un bon bâton.

(...) Revue de presse

On en voit de plus en plus souvent sur les chemins, dans les parcs, ? la campagne ou en ville, toute l'ann?e. Ils marchent fr?quemment en file indienne avec des b?tons. Jeunes, vieux, sportifs ou s?dentaires : ce sont des adeptes de la marche nordique. Rattach?e depuis 2010 ? la F?d?ration fran?aise d?athl?tisme, la marche nordique doit son succ?s ? son accessibilit? et ? ses nombreux bienfaits pour la sant?. Dans ce livre, l'auteur nous explique dans le d?tail comment pratiquer cette activit?, mais aussi comment et pourquoi la marche nordique est b?n?fique pour le corps et pour l'esprit!??SOMMAIREPr?sentation : d?finition, origine et ?volution : de la ??marche b?tons?? ? la ??marche nordique??. Technique : ?quipement et mat?riel ; d?roulement d'une s?ance ; mouvement acad?mique de base ; autres techniques de d?placement ; exercices que l'on peut inclure dans les s?ances ; exercices p?dagogiques pour progresser dans la technique ; ?chauffement ; ?tirements ; comment constituer une s?ance compl?te de marche nordique ? partir des exercices et mouvements d?crits pr?c?demment. Bienfaits : pour le mental, d?abord et avant tout du plaisir et des sensations ; pour le corps, importants et sans contreparties, ? tout ?ge ; un sport excellent pour le

cerveau?! Comment pratiquer : choisir et préparer son itinéraire ; avec qui pratiquer. Présentation de l'éditeur  
On en voit de plus en plus souvent sur les chemins, dans les parcs, à la campagne ou en ville, toute l'année.  
Ils marchent fréquemment en file indienne avec des bâtons. Jeunes, vieux, sportifs ou sédentaires : ce sont  
des adeptes de la marche nordique. Rattachée depuis 2010 à la Fédération française d'athlétisme, la marche  
nordique doit son succès à son accessibilité et à ses nombreux bienfaits pour la santé. Dans ce livre, l'auteur  
nous explique dans le détail comment pratiquer cette activité, mais aussi comment et pourquoi la marche  
nordique est bénéfique pour le corps et pour l'esprit !

**SOMMAIRE**

Présentation : définition, origine et évolution : de la « marche bâtons » à la « marche nordique ».

Technique : équipement et matériel ; déroulement d'une séance ; mouvement académique de base ; autres techniques de déplacement ; exercices que l'on peut inclure dans les séances ; exercices pédagogiques pour progresser dans la technique ; échauffement ; étirements ; comment constituer une séance complète de marche nordique à partir des exercices et mouvements décrits précédemment.

Bienfaits : pour le mental, d'abord et avant tout du plaisir et des sensations ; pour le corps, importants et sans contreparties, à tout âge ; un sport excellent pour le cerveau !

Comment pratiquer : choisir et préparer son itinéraire ; avec qui pratiquer.

Download and Read Online La marche nordique : Techniques et bienfaits Jean-Pierre Guilloteau

#NSH7U8OQFXV

Lire La marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau pour ebook en ligneLa marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau à lire en ligne.Online La marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau ebook Téléchargement PDFLa marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau DocLa marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau MobipocketLa marche nordique : Techniques et bienfaits par Jean-Pierre Guilloteau EPub  
**NSH7U8OQFXVNSH7U8OQFXVNSH7U8OQFXV**