LA MARCHE NORDIQUE

Quand la marche est bien-être, ...

Née dans les années 30 en guise d'entraînement d'été des skieurs de fond finlandais, la marche nordique s'est transformée dès 1997 en loisir national populaire pour se répandre ensuite en Europe centrale et occidentale.

L'impact bénéfique avéré sur la santé n'est pas étranger à ce phénomène. On relève entre autres avantages :

- L'augmentation du nombre de muscles sollicités grâce à un effort plus complet et plus intense
- L'augmentation de la consommation d'O2.
- Le renforcement du système cardio-vasculaire
- La réduction significative des contraintes sur les articulations (chevilles, genoux, hanches) par rapport à la marche classique et au jogging, grâce à l'utilisation des bâtons.
- La réduction des signes de stress, diminution des tensions musculaires au niveau des épaules et de la nuque.

... s'adresse à tous, ...

La marche nordique est un sport doux qui permet d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche en propulsant de ce fait le corps vers l'avant à l'aide de bâtons. Elle se pratique sur sol plat comme sur terrain escarpé. Elle est accessible à toute personne désireuse de rester en mouvement, d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique sans passer par l'exploit.

Elle est un sport **tout public** : Elle est également adaptée à des personnes en revalidation, ou désireuses de perdre du poids, aux seniors ou comme complément d'entraînement à toute autre activité sportive. Plus simplement, elle est accessible à tous et à tout âge.

... elle s'apprend de façon nordique !

Les bâtons sont le seul outil indispensable à la pratique de ce sport : ils sont un soutien et un moyen d'entraînement.

Le choix des bâtons se fait en fonction de leur teneur en carbone et de la taille du marcheur. Des chaussures spécifiques sont conseillées mais non indispensables. Ces détails pratiques sont abordés en cours d'apprentissage.

Dans un premier temps, le marcheur apprend la technique appropriée auprès d'un moniteur compétent.

Les maîtres mots sont : douceur et intensité, amplitude, rythme posé et précision du geste, harmonie du mouvement, posture adéquate, mouvement des mains, rotation

du corps, coordination des mouvements, des pas, de la respiration...
Ensuite, fort de sa technique, le marcheur pourra s'adonner à une pratique régulière en participant à des randonnées organisées en pleine nature qui se terminent invariablement par une séance d'étirements.
Les « aficionados » peuvent participer à des cours supplémentaires (perfectionnement, cardio, stretching ...).

Statut officiel de la Marche Nordique en Belgique

Une ligue francophone, la **LFBMN** asbl (Ligue Francophone Belge de Marche Nordique) a été crée au début 2009.
Elle a pour but de développer et de promouvoir des formations de qualité en rapport avec la Marche Nordique (établies sur base de résultats empiriques et de recherches scientifiques) et de reconnaître les personnes possédant ces compétences, tant au niveau **national** ou **international**.

La LFBMN deviendra ainsi un label de qualité pour la Marche Nordique et mettra tout en œuvre pour véhiculer une image hautement professionnelle.

Adresses utiles

Les associations suivantes et adhérant à la Ligue sont à votre disposition dans votre région :

- **Bruxelles-Capitale et Brabant Wallon :**
  NFCB Asbl, VINCKENBOSCH Catherine
  0486-707 510,
  catherine@nfcb.be
  www.nfcb.be

- **Province du Hainaut Charleroi (et Namur) :**
  Gymnature Asbl, DE MEESTER Luc
  0476-526 989,
  luc.demeester@brutele.be
  www.gymnature.be

- **Mons :**
  Mielikki Asbl, COLMANT Michel
  0472-682 871,
  michel.colmant@skynet.be
  www.mielikki.be

- **Province de Liège Liège, Spa, Verviers et région Ourthe-Amblève :**
  MaNOVA Asbl, EKMAN Auli
  0475-926 300, auliekman@swing.be
  www.marche-nordique.be

- **Huy-Waremme, Seraing, Modave :**
  Vert-la-Forme, RADOUX Josiane
  0477-977 354, j.radoux@gmail.com
  www.vertlaforme.be

- **Province du Luxembourg :**
  Ardenne Nordic Walking,
  GEORIS Claire
  0486-209 069,
  clairegeoris@msn.com