

Cahier pratique 44: Nordic Walking

En pleine forêt, aux abords d'une route, au coeur d'une ville, le Nordic Walking ne connaît pas de frontière. Mais cette discipline sportive se prête également bien à son introduction dans les écoles.

Pensé à son origine comme une méthode d'entraînement estivale pour les spécialistes de ski de fond, de biathlon et du combiné nordique, le Nordic Walking (marche nordique) s'est présenté au grand public finlandais au printemps 1997.

Aujourd'hui, plus d'un million d'adeptes s'adonnent à cette activité à toute saison et à travers le monde: dans les pays scandinaves, mais aussi aux Etats-Unis, au Japon et en Europe occidentale.



Sain et relaxant

Les raisons de ce succès sont multiples: le Nordic Walking s'apprend aisément et rapidement. En outre, les charges sur l'appareil locomoteur sont moindres que lors de la pratique du jogging, notamment à la montée. Ce sport est donc particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de surcharge pondérale, de problèmes aux genoux ou au dos.

Il contribue à réduire la tension musculaire dans la région des épaules et de la nuque. L'utilisation des bâtons oblige tout le corps à participer au mouvement; cette activité en plein air est ainsi idéale pour toute personne désireuse de perdre du poids.

Parfait pour l'école

Le Nordic Walking a encore d'autres atouts en poche. Il peut se pratiquer par toutes les conditions météorologiques. Et son apprentissage est facile, les mouvements étant similaires à ceux du ski de fond. Deux facteurs qui plaident en faveur de son intégration dans le cadre des cours d'éducation physique à l'école.

Ce cahier pratique est ainsi construit: en premier lieu, quelques réflexions fondamentales sur la technique, l'exécution des mouvements, l'utilisation des bâtons et l'équipement y sont exposées. L'entrée ludique a ensuite pour fonction de susciter l'intérêt de ce sport auprès des élèves et de les familiariser avec le matériel.

Les nombreuses formes de jeu présentées permettent d'améliorer les capacités de coordination et de développer les sensations correctes de la marche nordique. Enfin, une série d'exercices de relâchement musculaire est suggérée pour conclure en douceur la leçon ou l'entraînement.

[Cahier pratique 44: Nordic Walking](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO