

Nordic Walking: Le mouvement naturel par excellence

En pleine forêt, aux abords d'une route, au cœur 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.



Le Nordic Walking s'apprend aisément et rapidement: un argument qui plaide en faveur de son intégration dans le cadre des cours d'éducation physique.

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.

→ [Tous les contenus consacrés au Nordic Walking](#)

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.

A la portée de tous

Une entrée ludique est recommandée pour susciter l'intérêt de ce sport auprès des enfants et des jeunes. La fantaisie et le plaisir de pratiquer une activité en groupe sont des ingrédients indispensables d'une leçon d'éducation physique.

Quelques réflexions fondamentales sur la technique, l'exécution des mouvements, l'utilisation des bâtons et l'équipement appartiennent aussi au programme d'une excursion.

Marcher est le mouvement le plus naturel qui soit. Le Nordic Walking est une activité physique à la portée de tous, pouvant s'apprendre à tout âge et complétant avantageusement notre manière de nous déplacer.

Respecter la nature

Les adeptes du Nordic Walking doivent faire preuve de beaucoup d'égards envers la faune et la flore. Le gibier est particulièrement sensible aux perturbations externes.

- Respecter les zones protégées et les réserves, mais également toutes prairies.
- Emprunter les itinéraires signalisés ou existants (sentiers, Helsana swiss running walking trail, etc.).
- Eviter le gibier et l'observer en gardant une distance respectable. Ne pas le poursuivre. Ne pas se promener dans des secteurs fortement traversés par la faune. Lors de rencontres fortuites avec des animaux, ne pas bouger et leur laisser suffisamment de temps pour qu'ils puissent s'en aller en toute quiétude.
- Eviter de préférence l'aube et le crépuscule, car la plupart des animaux sont à la recherche de nourriture à ce moment-là de la journée.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO