

Médiathèque: La marche nordique

Apparue en Scandinavie dans les années 1980, la marche nordique connaît un réel engouement dans nos contrées depuis quelques années.

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. 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!



Prêt d'ouvrage

[Guilloreau, J.-P. \(2012\). La marche nordique: techniques et bienfaits. Grenoble: Glénat. ISBN: 978-2-7234-8862-4](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO