

NORDIC WALKING

Histoire du Nordic Walking...

- Années 30 : utilisé comme entraînement d'été par les skieurs de fond Finlandais (Sauvakävely)
- Années 90 : fait l'objet d'une étude Américaine qui montre ses effets positifs au niveau de l'amélioration de la condition physique et de l'équilibre psychologique.
- 1996: fait l'objet d'une étude de doctorat par deux étudiants en éducation physique Finnois. La technique est alors optimisée et combinée à des exercices de musculation et de stretching. Elle donne naissance à une nouvelle forme d'entraînement cardio-vasculaire.
- 1997: Le terme "Nordic Walking" est né !
- Cette pratique de remise en forme devient le sport national en Finlande.
- Création de la DNV (Deutsche Nordic Walking und Nordic inline skating Verband) en tant que première organisation nationale. Il y a plus de 6 millions de pratiquants en Europe.

Des Résultats :

Le Nordic Walking est considérée comme un sport d'endurance doux. Elle permet une forte oxygénation de l'organisme ainsi qu'une importante dépense calorique. Pratiquée de façon régulière, la Marche Nordique a des effets positifs sur la circulation et les performances cardiaques et participe à la prévention de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'hypercholestérolémie et de l'ostéoporose. Elle aide au sevrage tabagique.

Une amélioration de la tonicité et la stimulation des défenses naturelles sont également constatées...

La Technique :

Synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons: les " nordic sticks". Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes. Au-delà de cette acquisition technique, s'ouvre un large éventail de mouvements et de rythmiques qui enrichissent la pratique et en font une activité complète.

Le Matériel :

L'activité nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques en fibre de carbone qui vous seront prêtés lors des séances. Pour pratiquer le nordic walking de manière optimale, il est important de disposer de nordic sticks de longueur adaptée. En matériau composite de fibre de verre et de carbone, les bâtons utilisés sont spécialement conçus pour cette pratique. Très légers et maniables ils absorbent bien les vibrations et leur poignée ergonomique permet une tenue optimale du bâton. Le contrôle du bâton lors de l'ouverture de la main, l'extension complète du membre supérieur, sont optimisés grâce à un système de dragonnes spécifiques qui apportent aussi un confort accru et un appui bien réparti sur la main.



Brian Keller
+41 (0)799 30 17 05
kelmontagne@gmail.com
www.mountaincoaching.ch

Nordic Walking en Suisse à Crans-Montana !

Séjour Nordic Walking en Suisse à Crans-Montana !

Période possible : du 3 septembre au 23 octobre 2011 - du 07 mai au 30 juin 2012

Type : Nordic Walking

Difficulté : pour pratiquants sportifs, ou débutants sportifs

Secteur : SUISSE – CRANS-MONTANA

Départ/Arrivée : CRANS-MONTANA

Allier aventure pédestre et optimisation de la condition physique grâce à la marche nordique qui transforme les sentiers de Crans-Montana en "centre de remise en forme". Profitez de ce séjour pour allier sport et découverte de la nature des Alpes Suisse ! La pratique de la marche nordique encadrée par un instructeur diplômé apporte de nombreux bienfaits. Échauffement pour un démarrage en douceur. Étirements pour la récupération. Parcours variés sur des sites différents.

Ce sport de loisir et de Bien-être, très populaire dans les pays scandinaves, est accessible à tous et se pratique du printemps à l'automne sur tous types de chemins.

L'activité est basée par l'utilisation de deux bâtons (nordic sticks) qui permettent l'activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps. Le travail des bras, pectoraux, des épaules, du cou et des muscles fessiers, complètent avantageusement un exercice physique qui se veut efficace et ludique.