

SOMMAIRE

Présentation : définition, origine et évolution : de la « marche bâtons » à la « marche nordique ».

Technique : équipement et matériel ; déroulement d'une séance ; mouvement académique de base ; autres techniques de déplacement ; exercices que l'on peut inclure dans les séances ; exercices pédagogiques pour progresser dans la technique ; échauffement ; étirements ; comment constituer une séance complète de marche nordique à partir des exercices et mouvements décrits précédemment.

Bienfaits : pour le mental, d'abord et avant tout du plaisir et des sensations ; pour le corps, importants et sans contreparties, à tout âge ; un sport excellent pour le cerveau !

Comment pratiquer : choisir et préparer son itinéraire ; avec qui pratiquer.