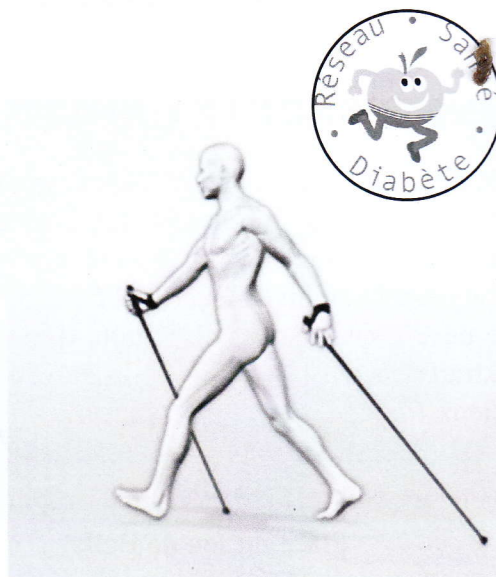


Marche Nordique

M'enfin ... Que font ces hurluberlus avec des bâtons de ski au mois de septembre ??? Les Marolliens seraient ils tombés sur la tête ?? Que nenni.

A l'initiative du Réseau Santé Diabète de Bruxelles une nouvelle activité physique a vu le jour pendant l'été 2013. La marche nordique !!! Quésaco ?? Comment ça marche ; Il s'agit d'accentuer le mouvement des bras pendant la marche (comme lors d'un défilé militaire) et de propulser son corps vers l'avant en utilisant deux bâtons.



Pendant les années 30, les skieurs de fond Finlandais utilisent la Marche Nordique comme entraînement d'été. La marche nordique (Nordic Walking) est un des sports nationaux en Finlande.

En 1990 la marche nordique fait l'objet d'une étude Américaine. Celle-ci montre les effets positifs au niveau de l'amélioration physique et de l'équilibre psychologique.

Le terme " Nordic Walking " est né en 1997 et à partir de là se développe des centres de formation partout dans le monde. C'est en 2009 que la Ligue Francophone Belge de Marche Nordique voit le jour. La marche nordique est une autre conception de la marche, elle est beaucoup plus active. Elle permet de combiner des exercices de musculation et de stretching et un entraînement cardio-vasculaire. Au cours d'une marche classique on utilise 50% des muscles. Avec la marche nordique on mobilise toutes les chaînes musculaires du corps (abdominaux, bras, épaule, cou, fessiers, cuisses,...) soit environ 80% des muscles.

Le grand intérêt de cette nouvelle pratique est la simplicité : une paire de bâtons adaptés et une paire de chaussures de sport, la marche nordique peut se pratiquer partout, en tout temps. Quelle que soit sa condition physique, il est toujours facile d'adapter la pratique au participant. En cas de doute consultez votre médecin.

La Marche Nordique fût initiée par le promoteur des activités physique du Réseau Santé Diabète de Bruxelles. Les séances ont lieu tous les jeudis matin de 9h30 à 12h00. Rdv à la Maison Médicale du Miroir. En fonction de la météo, nous allons marcher soit au Parc de Bruxelles, au Parc du Cinquantenaire ou au Parc Duden.



Commentaires participants ... " La marche nordique c'est super ! Tous les muscles travaillent, c'est une remise en forme complète en profitant aussi de la nature et nous prenons un bon bol d'air. Ca donne plein d'énergie et de courage et notre corps est remis en forme ainsi que notre esprit. Vive Sébastien ! "

Sébastien d'Alguerre

Promoteur/Coach activité physique
Réseau Santé Diabète de Bruxelles



Projet soutenu par la Communauté Française et
la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale
Avec le soutien de l'Echevin des sports de la Ville de Bruxelles