

Envie de vous remettre au sport en vous faisant plaisir ? Venez tester la marche nordique !

Le **samedi 1 mars**, l'association APEDIBUS, organise, sur le domaine des Terres de Saint-Hilaire, la 4^e manche du Challenge marche nordique de l'UFOLEP 83. L'occasion pour tous de venir découvrir ce sport en explorant, au choix, l'un des trois parcours proposés (5 km, 9 km ou 14 km) dans un cadre magnifique.

Café d'accueil, échauffement collectif en musique, tombola, ravitaillements et apéritif offert : en 2024, ce sont **plus de 400 participants** qui ont profité de ce moment de sport et de convivialité ! Et si vous participiez en 2025 ?



La marche nordique : quelle différence avec la randonnée ?

La marche nordique, ce n'est pas de la randonnée ! La marche nordique est née dans les pays scandinaves, avec comme objectif de permettre aux skieurs de fond de poursuivre leur entraînement à la belle saison. On retrouve donc, dans cette pratique, **la gestuelle du ski de fond**, avec l'idée d'un pas glissé et d'une propulsion en avant grâce à des bâtons. Le marcheur nordique recherche **la vitesse sans accélérer la cadence** de ses pas, mais en gagnant en amplitude. La tête levée, le regard portant au loin, le buste droit, les épaules sont détendues et les bras allongés le long du corps ne sont jamais pliés. Contrairement à la randonnée où l'appui sur le bâton aide à se propulser en hauteur dans les montées, en marche nordique, le bâton propulse vers l'avant. C'est la raison pour laquelle la poussée doit se faire avec un bâton positionné entre les deux pieds, avec un angle au sol de 45° environ, ce qui implique que le bras reste tendu pendant le mouvement. Quelques séances sont nécessaires pour acquérir le geste. Après, ce n'est que du plaisir !



Pourquoi pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est **un sport complet, sans impact**, qui sollicite 90 % des muscles du corps. Accessible à tous, la discipline n'a rien à envier à la course à pied avec une dépense énergétique équivalente, voire supérieure. Elle fait travailler la coordination et entretient le cardio. Perte de poids, régulation de la glycémie, stabilisation de l'humeur, amélioration des douleurs articulaires : les bénéfices sont nombreux. Pratiquée en groupe, elle permet de partager des moments de convivialité. Et quel plaisir de parcourir chaque semaine nos belles collines !

Envie de marcher : rejoignez l'association APEDIBUS !

Vous souhaitez pratiquer la marche nordique ou la randonnée pédestre ? L'association APEDIBUS vous accueille toute l'année pour une séance d'essai ! Créé en 1996 par quelques amoureux de marche, de nature et de patrimoine, le club est adhérent à la Fédération française de randonnées pédestres (FFRP) et compte aujourd'hui 200 adhérents. Rando santé, Rando douce, circuits de niveau de difficultés variées, marche nordique ou séjours, chacun peut trouver une activité adaptée à ses besoins et à ses envies. Pour tout renseignement : info@apedibus.fr ou 04 94 59 83 11.

