### Les 5 principaux bienfaits

1- **Le besoin d'évasion et de s'aérer**

Nous avons tous grand plaisir à nous balader dans la nature, dans un parc, en rase campagne, ou en forêt (la pratique urbaine n'est pas interdite au demeurant, mais moins vertueuse du fait de la pollution...) ne serait-ce que pour le plaisir des yeux, mais pas seulement. C'est en effet aussi l'occasion de se réoxygéner et de respirer à pleins poumons pour se vider et se nettoyer de l'intérieur. La marche nordique est parfaite pour cela, et une séance vous apaisera autant qu'un bon moment de méditation, avec le petit plus lié à la pratique du sport.

2- **Un réel travail cardio-vasculaire**

Pour faire simple, une marche nordique à allure modérée équivaut peu ou prou à une séance de jogging. La discipline va donc vous aider à mieux respirer et avec plus d'amplitude pulmonaire, du fait du travail des bras nécessitant une plus forte oxygénation comparée à une marche dite classique. Pour vous donner une idée plus précise, on estime que la pratique requiert environ 60 % d'oxygène en plus.



Les bâtons de la marche nordique sont spécialement faits pour la discipline. (D.R.)

3- **Fortifier le squelette et les articulations**

Vous n'êtes pas sans savoir que le squelette a besoin d'être sollicité, notamment en termes de vibrations, pour conserver sa solidité et éviter notamment l'ostéoporose dite d'inactivité. La marche nordique, par les pas que vous ferez et par les « plantés de bâtons » à répétition, s'avère une excellente manière de lutter contre ce mal que l'on constate de plus en plus souvent chez les individus contemporains. En outre, la marche, qui plus est aidée de bâtons, est un excellent exercice pour les articulations, puisqu'elle ne cause aucun traumatisme, au contraire de la course par exemple.

4**- Brûler ses graisses et de mincir**

Comme précisé plus tôt, la marche nordique implique de très nombreux muscles du corps et booste de manière très sensible la dépense d'énergie par rapport à la marche simple ou à la randonnée. C'est ainsi une excellente manière de brûler ses graisses et, puisque la pratique nécessite que la séance dure un tant soit peu, on entre alors dans le cadre des pratiques d'endurance, qui sont tout à fait idéales pour ce qui est de la perte de poids. Comme la discipline n'est vraiment pas traumatisante pour les articulations, elle est particulièrement conseillée pour les gens en surpoids qui veulent commencer à en découdre avec leur balance.

5- **Une discipline qui fait tout travailler ou presque**

La marche nordique est parfaite pour travailler sur l'ensemble du corps. Les bâtons transforment cette activité en une sorte de « quadrupédie » qui va impliquer non seulement les membres inférieurs, mais également d'autres chaînes musculaires, comme les bras, les pectoraux, le cou, mais aussi les abdominaux.