

BRON

La marche nordique : sport d'endurance, ludique et conviviale

Depuis juin dernier, un nouveau sport a fait son apparition au Parc de Parilly et séduit de plus en plus de monde : la marche nordique. Initiée dans l'Est lyonnais par Xavier Bastien, accompagnateur en montagne, cette marche très populaire en Scandinavie, a la particularité de se pratiquer en groupe, été comme hiver, avec deux bâtons spécifiques. L'intérêt des bâtons est d'absorber 30 % de l'impact de la marche, grâce au mélange de fibres de verre et de carbone qui les constituent, ce qui permet d'éviter les inflammations des tendons. Autre bienfait de la marche nordique : elle fait travailler le bas du corps et augmente la capacité respiratoire, et contrairement à la marche standard ou le jogging, l'utilisation des bâtons stimule les muscles du haut du corps, notamment le cou et les bras. Elle met donc en action 90 % des muscles du corps et permet de brûler 400 à 600 calories pendant une heure, alors que la marche classique ne brûle que 250 calories. Des études scientifiques réalisées en Allemagne ont d'ailleurs prouvé les bienfaits de ce sport d'endurance, notamment sur la circulation sanguine, l'ostéoporose et la prévention des risques de tumeurs, entre autres. Pour Xavier Bastien : « Au-delà de la pratique sportive, il est nécessaire que la marche nordique soit aussi synonyme de bien-être et de convivialité. » C'est pourquoi il a intégré des ateliers ludiques de renforcement musculaire pendant la marche, notamment des passages d'obstacles, des sauts



La marche nordique se pratique en groupe et permet de passer un moment convivial / DR

en douceur et d'autres jeux qui se pratiquent en groupe. Une séance de marche nordique se décompose en trois parties : un quart d'heure d'échauffement, quatre-vingt dix minutes de marche et un quart d'heure d'étirements. La réalisation d'un parcours permanent de marche nordique au Parc de Parilly est prévue en 2010.

Salinee Ramdenee

> NOTE

Les mardis et jeudis à 18 heures au Parc de Parilly et les samedis matins dans tout l'Est lyonnais (Chaponnay, Marennes, etc.) Contacter Xavier Bastien : 06 76 96 52 56

■ La marche nordique a été relancée en 1997

Dérivée du ski de fond et de la marche athlétique, la marche nordique est originaire de Finlande. Sa forme première date des années cinquante, lorsque des skieurs de fond s'entraînaient en été, en marchant avec des bâtons de ski en aluminium qui absorbaient très mal les secousses.

Il a fallu attendre 1997 pour qu'une société finlandaise, Exel Oy, conçoive des bâtons de marche spécifiques avec l'aide de Marko Kantaneva,

qui est à l'origine de la forme moderne du sport. Suite à la commercialisation des bâtons, la marche nordique a progressivement pris une dimension internationale.

Introduite en France fin des années quatre-vingt-dix, elle a déjà été adoptée par environ 500 000 personnes.

En Scandinavie et en Allemagne, la marche nordique est devenue le nouveau sport global populaire et les marcheurs se comptent par millions.