

## LA MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une activité sportive à part entière, mais une activité douce pour le corps et accessible à tous.

Avec l'usage des bâtons, le poids du corps est soulagé à 15 %. La MN procure des bienfaits importants pour le corps : bienfaits pour les muscles (90 % des muscles sont sollicités) - bienfaits pour les articulations. L'appui sur les bâtons répartit la charge sur l'ensemble du squelette, ce qui soulage les articulations des chevilles, des genoux et du bassin. Soulage également la nuque, les épaules et le bas du dos. La MN renforce le cœur et les vaisseaux, régule la tension artérielle et le taux de cholestérol et renforce les capacités pulmonaires.

Par la mobilisation très complète du corps qu'elle suscite, la marche nordique entraîne une consommation calorifique importante, de l'ordre de 400 à 600 calories par heure. C'est beaucoup plus qu'en marche classique (environ 280 cal/h) et du même ordre qu'en course à pied. Le tableau ci-dessous donne les dépenses calorifiques pour différentes autres activités physiques. Il permet de voir que la marche nordique se situe plutôt dans les valeurs élevées.

**Il n'est donc pas nécessaire de s'adonner à un entraînement commando.** Au contraire, les efforts doux à moyens génèrent le plus d'effets positifs, et justement, la plupart des séances de marche nordique trouvent naturellement leur place dans cette gamme.

SPORT	Dépense en Cal/h
Marche nordique	400 - 600
Marche lente sans bâton	100 - 200
Marche normale (5km/h sans bâton)	240 - 300
Marche rapide (7km/h sans bâton)	400 - 450
Course à pied	500 - 600



### Fréquence cardiaque....

La fréquence cardiaque maximale (**FCmax**), la plus haute obtenue lors d'un effort à la limite de l'épuisement, varie en fonction de l'âge et du sexe.

**Pour un homme : FCmax = 220 – âge**

**Pour une femme : FCmax = 226 – âge**

**Cette FCmax est importante** : elle fixe les limites des zones d'entraînement en permettant de rester dans la zone de sécurité . Pour s'entraîner, on peut utiliser 3 zones d'exercices selon son niveau et son objectif. Chaque zone a ses limites inférieure et supérieure en termes de fréquence cardiaque

### Les zones cardiaques sont au nombre de 3.

**Zone d'entraînement d'intensité légère** : elle se situe entre 60 et 70 % de la FCmax. Zone idéale pour la perte de poids et la consommation des graisses.

**Zone d'entraînement d'intensité modérée** : elle se situe entre 70 et 80 % de la FCmax. Zone pour améliorer la performance du muscle cardiaque et du système cardio-respiratoire en général.

**Zone d'entraînement d'intensité forte** : elle se situe entre 80 et 90 % de la FCmax. Les muscles commencent à utiliser plus d'oxygène que l'organisme ne peut en procurer.

**Les muscles vont produire de l'acide lactique** ---> **Cette zone doit être réservée aux athlètes.**

### Les tableaux ci-dessous donnent les limites des différentes zones en fonction de l'âge et du sexe

HOMME

ÂGE	FCmax (pulsation par minute, 220 – âge)	Zone d'intensité LÉGÈRE (60 à 70 %, FCmax en pulsations par minute)	Zone d'intensité MODÉRÉE (70 % à 80 %, FCmax en pulsations par minute)	Zone d'intensité FORTE (80 à 90%, FCmax en pulsations par minute)
20	200	120-140	140-160	160-180
30	190	114-133	133-152	152-171
40	180	108-126	126-144	144-162
50	170	102-119	119-136	136-153
60	160	96-112	112-128	128-144
70	150	90-105	105-120	120-135

FEMME

ÂGE	FCmax (pulsation par minute, 226 – âge)	Zone d'intensité LEGERE (60 à 70 %, FCmax en pulsations par minute)	Zone d'intensité MODÉRÉE (70 % à 80 %, FCmax en pulsations par minute)	Zone d'intensité FORTE (80 à 90 %, FCmax en pulsations par minute)
20	206	124-144	144-165	165-185
30	196	118-137	137-157	157-177
40	186	112-130	130-149	149-167
50	176	106-123	123-141	141-158
60	166	100-116	116-133	133-149
70	156	94-109	109-125	125-140