

COMMENT MARCHER

LES DIFFERENTES FAÇONS DE MARCHER

Sans vouloir aborder les différentes techniques de marche nordique, il est important de préciser les différentes façons de marcher et en quoi la marche nordique diffère. Nous aborderons également les différentes pratiques en marche nordique selon ce que l'on recherche.

LA MARCHE

La discipline la plus basique : marcher. On peut marcher lentement ou vite selon les envies. Cette discipline permet surtout de s'oxygéner et de faire un peu d'exercice. Très douce, cette discipline requiert un minimum d'effort physique.

LA MARCHE AVEC DES BATONS APPELEE RANDONNEE OU TREKKING

Il s'agit là de marcher en s'aidant de bâtons. Ces bâtons peuvent être des bouts de bois, des cannes ou des bâtons de trekking ou de randonnée. Bien que pratiquée avec des bâtons, cette activité n'a pourtant **rien à voir avec la marche nordique**. Les bâtons utilisés (en général en aluminium, rétractables et munis de simples dragonnes) ne servent qu'à aider à avancer et à franchir d'éventuels obstacles. Il n'y a pas de véritable poussée sur les bâtons, ni de mouvements amples avec les bras. La randonnée est une activité de détente en plein-air faisant travailler principalement les membres inférieurs.

LE JOGGING OU LE FOOTING

Bien que l'on parle ici de "courir" plutôt que de marcher, il est bon de faire une petite parenthèse sur cette activité. La plupart des gens qui pratiquent le footing ou le jogging le font pour se maintenir en forme ou pour perdre du poids. Malheureusement, cette discipline comporte de nombreux risques et méfaits sur la santé :

- Le dos : le corps est penché en avant, ce qui veut dire que chaque "saut" d'un pied sur l'autre provoque un choc sur la colonne vertébrale qui n'est pas droite mais penchée. Les conséquences directes sont des douleurs au dos qui apparaissent de façon prononcée après la quarantaine.

- Les genoux : chaque "saut" entraîne un choc violent sur les genoux. Là aussi des douleurs prononcées apparaissent passé la quarantaine
- Le cœur : il est très fréquent de dépasser ses limites cardiaques lors de footings et joggings prolongés, pouvant entraîner des accidents graves.

LA MARCHÉ NORDIQUE

Contrairement à la marche, la randonnée ou au trekking, la marche nordique est une activité beaucoup plus "efficace" puisqu'elle va faire travailler plus de 80% des muscles, tout en restant un sport doux que l'on peut pratiquer pratiquement sans effort. Les avantages de la marche nordique sont :

- La remise en forme efficace (2 fois plus de calories dépensées que lors d'un footing !)
- La musculation de tout le corps (80% des muscles travaillent !)
- La perte de poids (qui dit plus de calories dépensées, dit perte de poids et musculation)
- Soulagement du dos (contrairement au jogging, on marche droit)
- Soulagement des genoux (on s'aide des bâtons pour se propulser, ce qui soulage les genoux)
- Pas de dépassement du rythme cardiaque : il s'agit d'une marche, donc sans dépasser ses limites d'effort.

En fait, la marche nordique ne va pas se contenter de faire travailler les jambes comme la marche, la randonnée, le trekking, le jogging ou le footing, mais aussi le haut du corps, les bras, les épaules, les fessiers, le dos etc. Pour ce il suffira de faire des mouvements amples avec les bras (comme un défilé de 14 Juillet). Tout le haut du corps va alors se mettre à travailler. La position droite va également faire travailler les fessiers qui vont se muscler comme les épaules et le dos. Il est donc très important d'utiliser un matériel permettant de faire ces mouvements amples en lâchant et reprenant le bâton en main : des bâtons de marche nordique (et non des bâtons de trekking !). La marche nordique est l'activité sportive la plus complète actuellement, elle peut se pratiquer partout : sur les routes, sur le bitume, en forêt, dans des chemins, dans la neige, sur le sable etc...

la technique de base appelée technique marche nordique ou technique nordic walking est basée sur des mouvements amples des bras, sans chercher aller vite ou en poussant fortement sur les bâtons. Mais les techniques de marche nordique

sont nombreuses : la méthode alpha, le pas chassé, le double-pas etc... Découvrez ces méthodes sur notre site www.marchenordique-go.com

QUEL MATERIEL CHOISIR ?

Comme nous l'avons vu précédemment dans l'article sur les différentes façons de marcher, il est très important de choisir un matériel adapté à la marche nordique si vous désirez vous lancer dans cette activité.

PETIT RAPPEL :

La marche nordique ne peut pas se pratiquer avec des bâtons de trekking ou de randonnée pour 2 raisons :

1. Les bâtons de randonnée sont munis de simples dragonnes qui ne vous permettront pas de lâcher puis reprendre votre bâton en main, geste indispensable pour effectuer les mouvements amples de la marche nordique avec les bras
2. Les bâtons de trekking ou de randonnée sont généralement en aluminium. ce matériau n'absorbe pas les vibrations. Vous risquez très vite d'attraper un "tennis elbow" entraînant de fortes douleurs dans les bras

QUEL EQUIPEMENT EST-IL INDISPENSABLE POUR LA MARCHE NORDIQUE ?

- Des bâtons de marche nordique
- Des embouts pour protéger vos pointes
- Des gants de marche nordique
- De bonnes chaussures de marche nordique

DE QUOI PEUT-ON ENCORE AVOIR BESOIN ?

- Une housse pour transporter vos bâtons
- Une gourde ou une ceinture porte-boisson
- Des chaussettes dites "actives"
- Un podomètre ou un système GPS

matériel, équipement, bâtons, chaussures, embouts, housse de transport, choisir son matériel de marche nordique, choisir son matériel de nordic walking.

LES BATONS DE MARCHE NORDIQUE

QUEL TYPE DE BATON CHOISIR POUR LA MARCHE NORDIQUE ?

Le bâton de marche nordique est l'élément principal de cette activité. Il est donc important de choisir un matériel spécialement conçu pour la marche nordique avant de débiter. Bien qu'il n'existe pas véritablement de normes concernant les bâtons de marche nordique, il existe cependant des règles importantes qui doivent être respectées :

PAS DE BATONS DE TREKKING OU DE RANDONNEE

En effet ces bâtons ne sont pas adaptés à la marche nordique. Ils sont munis d'une simple dragonne ne permettant pas de lâcher et de rattraper le bâton, mouvement principal de la marche nordique. De plus, ces bâtons sont généralement en aluminium (voir ci-dessous)

PAS DE BATONS EN ALUMINIUM

En effet l'aluminium n'absorbe pas les vibrations, ce qui veut dire que celles-ci sont transmises dans les membres supérieurs à chaque planter de bâtons, provoquant de douloureux "tennis elbow". Les bâtons en aluminium sont exclusivement réservés au ski ou au nordic walking dans la neige car c'est la neige qui absorbera les vibrations.

QUEL POURCENTAGE DE CARBONE CHOISIR ?

Un bâton de marche nordique est composé d'un mélange (composite) de fibre de verre et de fibre de carbone. On choisira de préférence un taux de carbone de minimum 50 % : en effet, c'est le taux de carbone qui ajoute de la solidité au bâton. Un taux de carbone trop faible rendra le bâton fragile (puisque composé alors principalement de fibre de verre). Le matériel professionnel possède en général 70 ou 80% de carbone.

90% ET 100% DE CARBONE ?

Ce matériel est déconseillé pour la pratique de la marche nordique. En effet, ces bâtons sont extrêmement rigides et possèdent peu de dynamique. Les bâtons de marche nordique à 90% ou 100% de carbone sont utilisés pour la marche acrobatique, qui consiste à faire des figures, pirouettes etc... Autour des bâtons (comme le ski acrobatique).

ATTENTION AUX PIEGES

Souvent les fabricants de matériel de marche nordique de bas de gamme utilisent des astuces pour tromper les clients. Exemples : "70 % composite" **ne veut rien dire**. S'agit-il de 70% de fibre de verre ? 70% de carbone ? Ou bien que les 30 % restant sont de l'aluminium ? Autre exemple : "70 % de fibres" veut généralement dire 70% de fibre de verre, donc 30% de carbone, ce qui est très peu ! Il faut donc bien vous assurer que le pourcentage de carbone est clairement indiqué. **Exemple : 80% carbone**

BATON RETRACTABLE OU NON ?

Pendant longtemps, les bâtons rétractables ont été déconseillés pour la pratique de la marche nordique : en effet, ces systèmes étaient peu fiables et risquaient de faillir à chaque planter de bâton, entraînant des chutes graves.

Aujourd'hui, les leaders finlandais comme Leki ou Finikii proposent de tous nouveaux systèmes très fiables comme le système Lock Leki ou le Finikii Lock.

Il est donc désormais possible de pratiquer la marche nordique en toute sécurité avec ces bâtons qui présentent l'énorme avantage d'être transportables facilement et réglables en hauteur (si vous les prêtez par exemple). Nous vous invitons à lire l'article sur les bâtons ajustables.

QUEL TYPE DE POIGNEE CHOISIR ?

Il existe 3 types de poignées : en plastique, en gomme (ou mousse compressée) et les poignées en liège. La poignée plastique est déconseillée, car elle n'absorbe pas la transpiration et devient une véritable savonnette lors de sorties prolongées. L'utilisation de gants est alors indispensable. La poignée en gomme ou mousse est plus agréable au toucher et absorbe bien la transpiration. Les puristes et amoureux de la nature préféreront cependant la poignée en liège.

GANTELET OU DRAGONNE ?

Attention : il est impossible de pratiquer la marche nordique avec une simple dragonne ! Vous n'arriverez pas à faire les mouvements corrects. Pour la pratique de la marche nordique, le bâton doit être muni d'un gantelet spécial appelé gantelet de marche nordique, qui ramènera votre bâton dans le creux de votre main. Il existe 2 types de gantelets : à passage de pouce ou sans. Selon la qualité du gantelet, celui-ci sera ajustable ou non

GANTELET CLIPABLE OU NON ?

Bien que ce ne soit pas nécessaire pour la pratique de la marche nordique, le gantelet clipable type "main libre" est très pratique : il vous suffit de pousser un bouton pour libérer votre main sans avoir à ôter votre gantelet. Très pratique si vous faites une pause !

QUEL TYPE DE POINTE CHOISIR ?

La pointe du bâton est la partie la plus sollicitée du bâton. Il faut donc qu'elle soit le plus solide possible. On choisira donc des pointes en tungstène plutôt que des pointes en fer interchangeables (attention au budget si vous devez changer vos pointes en fer tous les 2 mois !)

POINTE DROITE OU POINTE COURBE ?

Les 2 ont leurs avantages et leurs inconvénients. Le choix dépend de la nature du sol mais de façon générale, on choisira plutôt une pointe droite en France

QUELS EMBOUTS CHOISIR ?

Une règle importante en marche nordique : Dès que vous quittez la neige, le sable ou une pelouse, toujours mettre des embouts pour protéger vos pointes ! Sur l'asphalte, on choisira des embouts standards et sur les autres terrains, des embouts à pointes.

Les bâtons de marche nordique ou bâtons de nordic walking diffèrent des bâtons de randonnée ou bâtons de trekking



PEUT-ON UTILISER DES BATONS RETRACTABLES OU AJUSTABLES EN MARCHE NORDIQUE ?

OUI : depuis peu, LEKI et FINIKII ont lancé un nouveau type de bâtons de marche nordique ajustables munis d'un système lock. **ATTENTION** : il s'agit d'un système de blocage et non un système rotatif ou de vissage !

PAS DE BATONS AJUSTABLES AVEC UN SYSTEME ROTATIF OU SYSTEME DE VISSAGE

En effet ces bâtons sont peu fiables car les vibrations répétées risquent d'entraîner le dévissage du système. Les systèmes rotatifs ou de vissage sont utilisés depuis longtemps sur les bâtons de trekking mais restent fortement déconseillés pour les bâtons de marche nordique.

BIEN S'ASSURER QU'IL S'AGIT D'UN SYSTEME DE BLOCAGE NON ROTATIF

À notre connaissance, seuls LEKI et FINIKII fournissent des bâtons ajustables par blocage actuellement. Ce nouveau système est sécurisé jusqu'à 90 kg de poussée par bâton.

Nous recommandons fortement de ne choisir que parmi ces 2 marques.

Comment différencier un système de vissage d'un système de serrage ?

Les bâtons de marche nordique PRO sont principalement dotés de pointes inclinées. Ces pointes ne sont disponibles que sur les modèles à blocage. En effet, les systèmes de vissage ou rotatifs ne permettent pas d'aligner la pointe correctement.

En résumé : rétractables oui, mais du LEKI ou FINIKII.

ATTENTION : IL EST TRES IMPORTANT DE BIEN RESPECTER LA REGLE D'OR EN MARCHE NORDIQUE : TOUJOURS PROTEGER SES POINTES DES QUE L'ON QUITTE LES SOLS MEUBLES

A QUOI SERVENT LES EMBOUTS ?

Les embouts servent avant tout à protéger vos pointes. En effet, selon le type de sol sur lequel vous marchez, vous risquez d'abimer vos pointes voire de les casser si elles heurtent des cailloux régulièrement par exemple. Les embouts ont également une autre fonction : simuler un "planter" de bâtons là où l'on ne peut planter le bâton, sur des sols durs par exemple. Dans ce cas, l'embout accrochera au sol comme si vous aviez planté votre bâton.

QUE VEUT DIRE UN SOL MEUBLE ?

Un sol meuble est un sol non encombré (de cailloux par exemple) et dans lequel on peut facilement planter son bâton. Exemple : la neige, le sable, le gazon. Sur ces surfaces, vous n'êtes pas obligés de mettre des embouts. Au contraire, faites-vous plaisir en utilisant vos pointes nues.

QUAND DOIS-JE METTRE DES EMBOUTS ?

Dès que vous quittez les sols meubles. Par exemple : sur l'asphalte, le goudron, les routes, les chemins, en forêt etc...

QUEL TYPE D'EMBOUTS UTILISER ?

En général, une paire d'embout est toujours fournie avec les bâtons. Il s'agit principalement d'embouts dits "standards" réservés à l'utilisation sur l'asphalte. Il existe 3 types d'embouts :

1. **Les embouts standards** : ces embouts sont souvent en gomme simple ou plastique, sont de qualité médiocre et s'usent très vite. De plus, ils dérapent sur les autres surfaces comme les chemins, en forêt etc... Il est recommandé de ne les utiliser que sur le bitume ou l'asphalte.
2. **Les embouts tout terrain** : ces embouts sont généralement en gomme améliorée de particules de carbone ou autres produits synthétiques. Beaucoup plus résistants, ils offrent une très bonne accroche sur tout type de terrain : asphalte, bitume mais aussi chemins, forêt etc. Ils simulent un véritable "planter" de bâton et ont une durée de vie bien supérieure aux embouts standards.
3. **Les embouts à pointes** : ces embouts sont des embouts tout terrain munis de pics supplémentaires rappelant la pointe. Très utiles en forêt ils reprennent la fonction principale de la pointe tout en permettant une

utilisation partout. Très recommandé sur les sols mi-meubles comme la forêt par exemple.

LES EMOBOTS SONT-ILS TOUS COMPATIBLES ENTRE EUX ?

Hélas non. Bien que la plupart des bâtons aient un diamètre normalisé, certaines marques comme Exel ou Leki tentent de fidéliser leur clientèle en proposant des embouts uniquement compatible avec la marque. Les embouts pour pointes inclinées sont généralement incompatibles avec d'autres marques.

LES EMOBOTS S'USENT-ILS RAPIDEMENT ?

Tout dépend du type de sol sur lequel vous marchez. Certains sols sont plus abrasifs que d'autres. Cela dépend également de votre technique et du réglage de vos gantelets. Si vous réglez mal vos gantelets et que votre bâton traîne par terre lorsque vous le ramenez en avant, vous userez vos embouts beaucoup plus rapidement.

Les embouts sont également appelés pad ou pads. Un embout pour bâtons de marche nordique ou nordic walking a pour fonction de protéger la pointe et simuler un planter de bâton.

COMMENT BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE MARCHE NORDIQUE ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir des chaussures spécifiques pour faire une sortie de marche nordique. Cependant, comme dans toute activité sportive et surtout pour celles sollicitant beaucoup les pieds (marche course etc.) il est recommandé de prendre des chaussures spécialement conçues pour la discipline.

LES CARACTERISTIQUES DES CHAUSSURES DE MARCHE NORDIQUE

La chaussure de marche nordique ou nordic walking devra être :

- Légère
- Renforcée à droite et à gauche au niveau de la pliure des doigts de pieds (car la pliure est extrême en marche nordique, contrairement à la marche ou la course)

- La semelle ne devra pas être trop rigide, mais suffisamment solide et épaisse pour ne pas sentir les cailloux et autres
- **Aérée** : elle devra pouvoir laisser s'échapper la transpiration tout en restant
- le plus étanche possible : la marche nordique est souvent pratiquée dans l'herbe ou en forêt. Une marche prolongée dans un milieu humide risque vite de vous détrempier les pieds.
- La chaussure doit proposer un bon maintien du talon : les enjambées étant grandes, le talon a tendance à se décoller facilement. S'il n'y a pas un bon maintien du talon, vous attraperez vite des ampoules.
- La chaussure devra être basse pour ne pas gêner la pliure du pied.

Les chaussures de nordic walking ou chaussures de marche nordique sont différentes des chaussures de randonnée ou chaussures de running.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

DES BIENFAITS SUR LE CORPS ET L'ESPRIT

La marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins. Pourquoi ?

- S'agissant d'un sport doux, **il convient à tous, de 7 à 77 ans** (et plus bien sûr) **mêmes aux personnes convalescentes**
- Il renforce les fonctions **respiratoires et cardiaques**
- Il soulage **les genoux et le dos** (contrairement au footing ou au jogging)
- Il fait travailler **80 % des muscles du corps**
- On dépense **2 fois plus de calories** qu'en marche normal ou footing.
- On **perd donc du poids plus facilement**
- En raison d'une meilleure oxygénation, le cerveau est irrigué plus sainement ce qui augmente vos capacités cérébrales.

Comme précisé dans notre article sur les différentes façons de marcher, il est important de bien comprendre que tous ces bienfaits ne sont possibles que si l'on pratique véritablement la marche nordique et non une simple marche avec des bâtons, c'est à dire que l'on possède de véritables bâtons de marche nordique permettant de faire des mouvements amples avec les bras et de lâcher puis reprendre les bâtons sans peine grâce aux gantelets spéciaux qui équipent les bâtons de marche nordique.

Le bienfait principal de la marche nordique ou nordic walking est bien sûr son effet sur la santé. Les bienfaits de la marche nordique sont principalement la santé, perdre du poids ou maigrir et la mise en forme. Découvrez comment perdre du poids en marchant.

LA MARCHE NORDIQUE VOUS AIDE A RESTER EN FORME, MAIS VOUS AIDE AUSSI A PERDRE DU POIDS ! PAR SABINE CORBAN

Poids	Total %	H ₂ O	Muscle %	Gras %
73,2	36,8%	46,1%	31,1%	63,2%
78,4	36,6%	46,2%	31,9%	63,0%
84,3	36,6%	46,2%	31,9%	63,0%
89,5	36,5%	46,2%	32,0%	62,0%
94,7	36,3%	46,4%	32,0%	62,0%
100,0	36,2%	46,2%	32,0%	62,0%
105,2	36,1%	46,6%	32,0%	62,0%
110,4	36,7%	46,9%	32,1%	62,0%
115,6	36,1%	46,6%	32,1%	62,0%
120,8	35,9%	46,9%	32,2%	62,0%
126,0	35,8%	46,8%	32,2%	62,0%
131,2	35,7%	46,8%	32,2%	62,0%
136,4	35,6%	46,8%	32,2%	62,0%
141,6	35,5%	46,8%	32,2%	62,0%
146,8	35,4%	46,8%	32,2%	62,0%
152,0	35,3%	46,8%	32,2%	62,0%
157,2	35,2%	46,8%	32,2%	62,0%
162,4	35,1%	46,8%	32,2%	62,0%
167,6	35,0%	46,8%	32,2%	62,0%
172,8	34,9%	46,8%	32,2%	62,0%
178,0	34,8%	46,8%	32,2%	62,0%
183,2	34,7%	46,8%	32,2%	62,0%
188,4	34,6%	46,8%	32,2%	62,0%
193,6	34,5%	46,8%	32,2%	62,0%
198,8	34,4%	46,8%	32,2%	62,0%
204,0	34,3%	46,8%	32,2%	62,0%
209,2	34,2%	46,8%	32,2%	62,0%
214,4	34,1%	46,8%	32,2%	62,0%
219,6	34,0%	46,8%	32,2%	62,0%
224,8	33,9%	46,8%	32,2%	62,0%
230,0	33,8%	46,8%	32,2%	62,0%
235,2	33,7%	46,8%	32,2%	62,0%
240,4	33,6%	46,8%	32,2%	62,0%
245,6	33,5%	46,8%	32,2%	62,0%
250,8	33,4%	46,8%	32,2%	62,0%
256,0	33,3%	46,8%	32,2%	62,0%
261,2	33,2%	46,8%	32,2%	62,0%
266,4	33,1%	46,8%	32,2%	62,0%
271,6	33,0%	46,8%	32,2%	62,0%
276,8	32,9%	46,8%	32,2%	62,0%
282,0	32,8%	46,8%	32,2%	62,0%
287,2	32,7%	46,8%	32,2%	62,0%
292,4	32,6%	46,8%	32,2%	62,0%
297,6	32,5%	46,8%	32,2%	62,0%
302,8	32,4%	46,8%	32,2%	62,0%
308,0	32,3%	46,8%	32,2%	62,0%
313,2	32,2%	46,8%	32,2%	62,0%
318,4	32,1%	46,8%	32,2%	62,0%
323,6	32,0%	46,8%	32,2%	62,0%
328,8	31,9%	46,8%	32,2%	62,0%
334,0	31,8%	46,8%	32,2%	62,0%
339,2	31,7%	46,8%	32,2%	62,0%
344,4	31,6%	46,8%	32,2%	62,0%
349,6	31,5%	46,8%	32,2%	62,0%
354,8	31,4%	46,8%	32,2%	62,0%
360,0	31,3%	46,8%	32,2%	62,0%
365,2	31,2%	46,8%	32,2%	62,0%
370,4	31,1%	46,8%	32,2%	62,0%
375,6	31,0%	46,8%	32,2%	62,0%
380,8	30,9%	46,8%	32,2%	62,0%
386,0	30,8%	46,8%	32,2%	62,0%
391,2	30,7%	46,8%	32,2%	62,0%
396,4	30,6%	46,8%	32,2%	62,0%
401,6	30,5%	46,8%	32,2%	62,0%
406,8	30,4%	46,8%	32,2%	62,0%
412,0	30,3%	46,8%	32,2%	62,0%
417,2	30,2%	46,8%	32,2%	62,0%
422,4	30,1%	46,8%	32,2%	62,0%
427,6	30,0%	46,8%	32,2%	62,0%
432,8	29,9%	46,8%	32,2%	62,0%
438,0	29,8%	46,8%	32,2%	62,0%
443,2	29,7%	46,8%	32,2%	62,0%
448,4	29,6%	46,8%	32,2%	62,0%
453,6	29,5%	46,8%	32,2%	62,0%
458,8	29,4%	46,8%	32,2%	62,0%
464,0	29,3%	46,8%	32,2%	62,0%
469,2	29,2%	46,8%	32,2%	62,0%
474,4	29,1%	46,8%	32,2%	62,0%
479,6	29,0%	46,8%	32,2%	62,0%
484,8	28,9%	46,8%	32,2%	62,0%
490,0	28,8%	46,8%	32,2%	62,0%
495,2	28,7%	46,8%	32,2%	62,0%
500,4	28,6%	46,8%	32,2%	62,0%
505,6	28,5%	46,8%	32,2%	62,0%
510,8	28,4%	46,8%	32,2%	62,0%
516,0	28,3%	46,8%	32,2%	62,0%
521,2	28,2%	46,8%	32,2%	62,0%
526,4	28,1%	46,8%	32,2%	62,0%
531,6	28,0%	46,8%	32,2%	62,0%
536,8	27,9%	46,8%	32,2%	62,0%
542,0	27,8%	46,8%	32,2%	62,0%
547,2	27,7%	46,8%	32,2%	62,0%
552,4	27,6%	46,8%	32,2%	62,0%
557,6	27,5%	46,8%	32,2%	62,0%
562,8	27,4%	46,8%	32,2%	62,0%
568,0	27,3%	46,8%	32,2%	62,0%
573,2	27,2%	46,8%	32,2%	62,0%
578,4	27,1%	46,8%	32,2%	62,0%
583,6	27,0%	46,8%	32,2%	62,0%
588,8	26,9%	46,8%	32,2%	62,0%
594,0	26,8%	46,8%	32,2%	62,0%
599,2	26,7%	46,8%	32,2%	62,0%
604,4	26,6%	46,8%	32,2%	62,0%
609,6	26,5%	46,8%	32,2%	62,0%
614,8	26,4%	46,8%	32,2%	62,0%
620,0	26,3%	46,8%	32,2%	62,0%
625,2	26,2%	46,8%	32,2%	62,0%
630,4	26,1%	46,8%	32,2%	62,0%
635,6	26,0%	46,8%	32,2%	62,0%
640,8	25,9%	46,8%	32,2%	62,0%
646,0	25,8%	46,8%	32,2%	62,0%
651,2	25,7%	46,8%	32,2%	62,0%
656,4	25,6%	46,8%	32,2%	62,0%
661,6	25,5%	46,8%	32,2%	62,0%
666,8	25,4%	46,8%	32,2%	62,0%
672,0	25,3%	46,8%	32,2%	62,0%
677,2	25,2%	46,8%	32,2%	62,0%
682,4	25,1%	46,8%	32,2%	62,0%
687,6	25,0%	46,8%	32,2%	62,0%
692,8	24,9%	46,8%	32,2%	62,0%
698,0	24,8%	46,8%	32,2%	62,0%
703,2	24,7%	46,8%	32,2%	62,0%
708,4	24,6%	46,8%	32,2%	62,0%
713,6	24,5%	46,8%	32,2%	62,0%
718,8	24,4%	46,8%	32,2%	62,0%
724,0	24,3%	46,8%	32,2%	62,0%
729,2	24,2%	46,8%	32,2%	62,0%
734,4	24,1%	46,8%	32,2%	62,0%
739,6	24,0%	46,8%	32,2%	62,0%
744,8	23,9%	46,8%	32,2%	62,0%
750,0	23,8%	46,8%	32,2%	62,0%
755,2	23,7%	46,8%	32,2%	62,0%
760,4	23,6%	46,8%	32,2%	62,0%
765,6	23,5%	46,8%	32,2%	62,0%
770,8	23,4%	46,8%	32,2%	62,0%
776,0	23,3%	46,8%	32,2%	62,0%
781,2	23,2%	46,8%	32,2%	62,0%
786,4	23,1%	46,8%	32,2%	62,0%
791,6	23,0%	46,8%	32,2%	62,0%
796,8	22,9%	46,8%	32,2%	62,0%
802,0	22,8%	46,8%	32,2%	62,0%
807,2	22,7%	46,8%	32,2%	62,0%
812,4	22,6%	46,8%	32,2%	62,0%
817,6	22,5%	46,8%	32,2%	62,0%
822,8	22,4%	46,8%	32,2%	62,0%
828,0	22,3%	46,8%	32,2%	62,0%
833,2	22,2%	46,8%	32,2%	62,0%
838,4	22,1%	46,8%	32,2%	62,0%
843,6	22,0%	46,8%	32,2%	62,0%
848,8	21,9%	46,8%	32,2%	62,0%
854,0	21,8%	46,8%	32,2%	62,0%
859,2	21,7%	46,8%	32,2%	62,0%
864,4	21,6%	46,8%	32,2%	62,0%
869,6	21,5%	46,8%	32,2%	62,0%
874,8	21,4%	46,8%	32,2%	62,0%
880,0	21,3%	46,8%	32,2%	62,0%
885,2	21,2%	46,8%	32,2%	62,0%
890,4	21,1%	46,8%	32,2%	62,0%
895,6	21,0%	46,8%	32,2%	62,0%
900,8	20,9%	46,8%	32,2%	62,0%
906,0	20,8%	46,8%	32,2%	62,0%
911,2	20,7%	46,8%	32,2%	62,0%
916,4	20,6%	46,8%	32,2%	62,0%
921,6	20,5%	46,8%	32,2%	62,0%
926,8	20,4%	46,8%	32,2%	62,0%
932,0	20,3%	46,8%	32,2%	62,0%
937,2	20,2%	46,8%	32,2%	62,0%
942,4	20,1%	46,8%	32,2%	62,0%
947,6	20,0%	46,8%	32,2%	62,0%
952,8	19,9%	46,8%	32,2%	62,0%
958,0	19,8%	46,8%	32,2%	62,0%
963,2	19,7%	46,8%	32,2%	62,0%
968,4	19,6%	46,8%	32,2%	62,0%
973,6	19,5%	46,8%	32,2%	62,0%
978,8	19,4%	46,8%	32,2%	62,0%
984,0	19,3%	46,8%	32,2%	62,0%
989,2	19,2%	46,8%	32,2%	62,0%
994,4	19,1%	46,8%	32,2%	62,0%
999,6	19,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1004,8	18,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1010,0	18,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1015,2	18,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1020,4	18,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1025,6	18,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1030,8	18,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1036,0	18,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1041,2	18,2%	46,8%	32,2%	62,0%
1046,4	18,1%	46,8%	32,2%	62,0%
1051,6	18,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1056,8	17,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1062,0	17,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1067,2	17,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1072,4	17,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1077,6	17,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1082,8	17,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1088,0	17,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1093,2	17,2%	46,8%	32,2%	62,0%
1098,4	17,1%	46,8%	32,2%	62,0%
1103,6	17,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1108,8	16,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1114,0	16,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1119,2	16,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1124,4	16,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1129,6	16,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1134,8	16,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1140,0	16,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1145,2	16,2%	46,8%	32,2%	62,0%
1150,4	16,1%	46,8%	32,2%	62,0%
1155,6	16,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1160,8	15,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1166,0	15,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1171,2	15,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1176,4	15,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1181,6	15,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1186,8	15,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1192,0	15,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1197,2	15,2%	46,8%	32,2%	62,0%
1202,4	15,1%	46,8%	32,2%	62,0%
1207,6	15,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1212,8	14,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1218,0	14,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1223,2	14,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1228,4	14,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1233,6	14,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1238,8	14,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1244,0	14,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1249,2	14,2%	46,8%	32,2%	62,0%
1254,4	14,1%	46,8%	32,2%	62,0%
1259,6	14,0%	46,8%	32,2%	62,0%
1264,8	13,9%	46,8%	32,2%	62,0%
1270,0	13,8%	46,8%	32,2%	62,0%
1275,2	13,7%	46,8%	32,2%	62,0%
1280,4	13,6%	46,8%	32,2%	62,0%
1285,6	13,5%	46,8%	32,2%	62,0%
1290,8	13,4%	46,8%	32,2%	62,0%
1296,0	13,3%	46,8%	32,2%	62,0%
1301,2	13,2%	46,8		

PERDRE DU POIDS, C'EST MATHÉMATIQUE :

Une règle d'or : pour perdre 1 kg de graisse, il faut perdre environ 7500 calories.

Donc, si vous emmagasinez plus de calories que votre **métabolisme de base**, vous prendrez du poids. Par contre si vous consommez **MOINS** de calories que votre **métabolisme de base**, vous en perdrez.

Exemple : votre métabolisme de base (consommation calorifique journalière) est de 2000 kcal, sans rien faire. Aux repas, vous emmagasinez 2500 Kcal, vous avez donc un surplus de 500 Kcal par jour. A ce rythme, vous prendrez 1 kg en 15 jours ($500 \text{ Kcal} \times 15 = 7500 \text{ Kcal}$ (rappelez-vous de la règle d'or).

Que faire ? Et bien c'est tout simple : Équilibrez vos repas et "brûlez" des calories en pratiquant la marche nordique.

LA MARCHÉ NORDIQUE : UN SPORT POUR PERDRE DU POIDS, 2 FOIS PLUS EFFICACE QUE LE JOGGING ET BIEN MOINS DANGEREUSE POUR LES GENOUX ET LE DOS !

Le saviez-vous ? 1 heure de marche nordique vous fait brûler environ 350 à 400 Kcal, alors que le jogging ne vous en fait brûler qu'entre 150 et 200 ! De nombreux médecins déconseillent le jogging en raison de la mauvaise position du jogger (dos courbé) et surtout des chocs permanents qui engendrent des problèmes de genoux. Vous voulez en savoir plus sur ce sport pour perdre du poids ? Lisez l'étude scientifique.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à commencer. Attention : la marche nordique est un sport idéal pour perdre du poids mais c'est avant tout un sport d'endurance qui vous apportera des résultats rapides et visibles, à condition de le pratiquer de façon régulière !