

# Marche rapide ou marche nordique?

La marche rapide, une alternative au jogging,



La « discipline » que je pratique n'est pas la marche nordique mais la marche rapide. (*Les gens branchés parlent de « power walking »*).

Il s'agit d'une alternative au jogging destinée à ceux qui, comme moi, ne peuvent pas/plus courir à cause de problèmes articulaires.

Le but est donc de marcher d'un pas vif, entre 7 et 9 km/h en moyenne, soit deux fois plus vite que la marche dite « normale ». L'idéal étant de tenir

**30 minutes minimum à ce rythme. Rassurez-vous dès que vous dépasserez les 5 km/h de moyenne sur le sentier des Crêtes qui comporte d'importantes dénivellations, vous sentirez tout de suite la différence avec la balade pépère sur la route des Sanguinaires...**

## **La marche nordique.**

Si c'est la marche nordique que vous désirez pratiquer, je ne saurais trop vous conseiller de vous tourner vers les sites spécialisés. Sur Ajaccio, sachez que vous pouvez pratiquer sous la direction de Sophie MEILLON, Accompagnatrice en Montagne – Instructrice de Marche Nordique.

Tous les renseignements sur Corse Marche Nordique

## **La condition physique.**

Suite à des problèmes de lombaires et à présent ayant un genou qui flanche, j'ai fait une croix sur le jogging: beaucoup trop traumatisant. Au début ça me manquait, mais plus le temps passe et moins je le regrette, car je ne souffre plus du dos tout en pratiquant un sport. Vous allez vite vous rendre compte des bénéfiques physiques que procure la marche rapide : perte de poids , abaissement du rythme cardiaque, renforcement de la musculature, et sachez également, lorsque l'on marche vite, on transpire autant que si l'on trottinait. Dans les montées on est vite à bout de souffle, tout comme si l'on avait couru.

## **Les autres.**

A force de pratiquer, on finit par croiser les mêmes personnes et connaître les habitués du sentier. On y trouve toutes les classes d'âges: des plus jeunes aux plus anciens, hommes ou

femmes, du sédentaire asphyxié, à l'athlète de haut niveau qui galope là ou vous avez du mal à marcher. ;o)

Naturellement, si vous êtes plus lent, écartez-vous pour laisser passer celui qui vous a rattrapé . En montée, laissez la priorité à celui qui monte et n'oubliez pas : un petit bonjour fait toujours plaisir!

**Un lien vers un site dédié à la marche sportive:**

[Enviedemarcher.com](http://Enviedemarcher.com)