

## **La marche Dynamique : un sport d'endurance où chacun trouve son compte !**



© GES Sportfoto Editions Amphora

### **Qu'est-ce que c'est ?**

La marche *dynamique*, *active*, *rapide* ou *sportive*, se pratique sur un terrain sans dénivélé, à un rythme plus soutenu que la marche quotidienne, 5 à 10 km/heure, en fonction des objectifs de chacun.

### **Pourquoi ?**

Marcher à une allure soutenue permet d'entretenir son corps et garder la forme (1 heure de marche à 8 km/heure = près de 380 calories éliminées, soit l'équivalent qu'une heure d'aérobic !)

Ce sport fait travailler quasiment tous les muscles du corps, mais également le rythme cardiaque et le souffle. Il permet d'augmenter sa capacité à résister à l'effort, aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et le stress. Enfin, la marche dynamique permet d'intégrer un groupe !

### **Pour qui ?**

Pour tous ! Ce sport se pratique sous forme de programme personnalisé en fonction des résultats de tests à l'effort et des objectifs de chacun. Contrairement au running, le risque de douleurs articulaires et de blessures est très limité.

### **Quand et comment ?**

Le vendredi de 10h30 à 12h au parc de Vizille avec un cardiofréquencemètre et une simple paire de baskets !

## **La marche Nordique : un sport technique et complet**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

Contrairement à la marche dynamique, la *Nordic Walking* se pratique sur chemins instables avec dénivélé.

A l'aide de bâtons spécifiques, on cherche à reproduire le geste technique des skieurs de fond ayant pour objectif de propulser le corps en avant pour allonger la foulée.

### **Pourquoi ?**

Cette pratique a les mêmes avantages que la marche active. Mais grâce à cette propulsion dynamique, la marche est plus rapide, elle sollicite d'avantage les muscles du haut du corps, ce qui permet un entraînement cardio-vasculaire et musculaire plus complet et une dépense énergétique plus importante qu'en marche active sans bâtons.



### **Pour qui ?**

Aussi tonique mais moins traumatisante que le jogging, la marche nordique s'adresse aux amoureux de la nature, un minimum sportifs, et habitués à marcher dans les chemins plus ou moins accidentés.

### **Quand et comment ?**

Le Lundi de 10h à 11h30 (1h30 minimum - jusqu' à 3h selon la sortie), sur les chemins de Vaulnaveys et leurs alentours avec des bâtons adaptés et une bonne paire de baskets, de préférence de trail.