



Nordic News

n°0 • 23 février 2022

La newsletter bimensuelle de la communauté marche nordique

A BÂTONS ROMPUS

→ Un guerrier zen dans sa salle de bain

Pour bien débiter l'année [Thomas Faillat](#), le fondateur du Nordic Yoga®, propose dans une [vidéo](#) parue sur les réseaux sociaux 10 mouvements à faire en se brossant les dents pour la mobilité et le renforcement des épaules avec la respiration nasale. On s'y met ?

→ Où sont les hommes ?

A bas les clichés : la marche nordique, c'est aussi pour les hommes et pas seulement réservé aux femmes, rappelle la coach de marche nordique et de Nordic Yoga®, Carine Buteler dans une interview parue le 30 janvier dans [Le Courrier Cauchois](#) à l'occasion de la Journée internationale du sport féminin. Hommes ou femmes, les bienfaits sont les mêmes pour tous, souligne-t-elle. Messieurs on vous attend !

→ On ferme la boutique !

Fondateur de la [Boutique du Bâton](#), un site de vente en ligne de bâtons et d'accessoires pour les sports outdoor, Jérôme Paris a annoncé mi-février qu'il tirait le rideau pour cause de retraite. Sa boutique, qui a réalisé en 2021 un chiffre d'affaires de 408 379 euros, est donc en vente. Les bâtons représentent 62% des ventes de la société avec en tête les bâtons de marche nordique (24%) suivis par les bâtons de randonnée et de trail (17% chacun) et les bâtons de ski (4%).

→ Récompensée et labellisée

[Isabelle Bourrin](#), professeure de Pilates et enseignante en marche nordique basée à Cessy (Pays de Gex) vient de recevoir le label "Maisons Sport Santé" des ministères de la Santé et du Sport. Il permet de faciliter le recours à l'Activité Physique Adaptée (APA) pour les personnes atteintes de maladie chronique et de contribuer à assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'Affection de Longue Durée (ALD). La récompense d'un travail de longue haleine mené avec son association [PostureCo](#) affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous.

→ Petit poucet Facebook

Instructeur de marche nordique (méthode OTOP) et de Nordic Yoga® en région parisienne, Kevin Richard vient de lancer un nouveau groupe privé Facebook, [Marche Nordique Flow](#), pour promouvoir, principalement par des vidéos didactiques, la marche nordique et ses activités associées. Pour l'heure le groupe est un petit Poucet avec ses 169 membres face aux deux « poids lourds » du secteur qui sont pour leur part publics : le groupe Marche Nordique, Partage de vos sorties, entraînements et conseils (5 500 membres) et le groupe Decathlon Marche Nordique (4 900 membres).

LA QUESTION NORDIQUE

→ Comment s'équiper pour marcher dans la neige ?

La neige est arrivée dans beaucoup de régions, ce n'est pas une raison pour s'arrêter de marcher ! Pratiquer la marche nordique ou le BungyPump dans la neige est possible, de préférence sur un chemin damé, et amène de belles sensations. Voici 3 conseils pour bien s'équiper des pieds à la tête :

- Chaussures. Le mieux est d'avoir des chaussures taille basse comme La Sportiva ou Raidlight pour les sorties longues, de préférence en gortex, pour assurer un bon déroulé de pied et ne pas avoir les pieds mouillés. On peut y ajouter des chaînes et des mini guêtres. Lire l'article : [Comment bien s'équiper pour la neige](#).
- Vêtements. Le principe des trois couches que l'on peut enlever au fur et à mesure est très efficace. Enfin, des gants pour ski de fond, des pantalons de ski ou de marche et/ou un collant complètent la tenue.
- Bâtons : il est conseillé de s'équiper de bâtons en aluminium qui ne cassent pas. Lire [l'avis sur les bâtons TSL Connect Alu 5 Cross](#).



Posez votre question et nous y répondrons !

Je pose ma question

DANS LES PAS DE...

Magali, marcheuse dans le Cher (18)

« Mes amis du club me surnomment La Gazelle, car je suis toujours loin devant à une moyenne de 7km/h »

→ Magali a parcouru 306 km en 9 jours sur le Canal du Midi

A 60 ans, Magali s'est lancé un défi : relier en marche nordique Toulouse à Sète en 9 jours, soit une trentaine de km par jour en suivant le Canal du Midi. Pari réussi pour cette marcheuse aguerrie qui était accompagnée en soutien logistique de trois amies en vélo.

[Lire l'article](#)

LE CLICHÉ NORDIQUE

→ Marcher sur la plage de Menton (Alpes-Maritimes)

Un plaisir pour le coach [Yannick Sire](#) d'Oxygène Training et pour nos yeux avec une superbe gestuelle. Celui-ci organise début mars son premier stage de perfectionnement en marche nordique, l'occasion aussi de découvrir la ville du citron.



À VOS AGENDAS

→ Il est temps de s'inscrire...

...Pour la 10ème édition de l'[Euro NordicWalkin'Vercors](#), la manifestation phare de la communauté nordique, qui aura lieu les 3, 4 et 5 juin 2022 à Villard-de-Lans, au cœur du Vercors. 7 parcours sont prévus, dont un de Marche Nordique Chronométrée, manche du Marche Nordique Tour 2022 (circuit de la Fédération Française d'Athlétisme) et plus de 3 000 participants sont attendus.

Pour voir l'ensemble des manifestations, cliquez sur l'[Agenda](#) du site Pratique Marche Nordique.

L'ASTUCE DU COACH

→ Marcher lentement les yeux fermés pour mieux ressentir

Une astuce indiquée par Eric Géhin, coach, fondateur de Marche Nordique Magazine et responsable du site de vente de matériel [Respirons-Sports-fr](#).

Mieux vaut être escargot que lièvre si l'on veut apprendre le geste technique de marche nordique. Et ne pas voir pour mieux ressentir. La lenteur du geste peut être un moyen de construire l'image de son propre corps en action, et d'améliorer sa coordination intermusculaire et intramusculaire.

Que faire en pratique ? Aller sur un terrain sûr tel une pelouse de football, un pré, un chemin de type DFCI ou un autre terrain stabilisé. Fermez les yeux et commencez à marcher les yeux fermés. Et pour avoir encore plus de sensations marchez pieds nus si vous êtes sur une pelouse ! Cet exercice peut être intéressant pour vérifier si la trajectoire reste relativement rectiligne ou non, et déceler un éventuel déséquilibre.

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

