

La marche nordique à Saint Cyprien Randos

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée (5 ou 6 km/heure) avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite.

Les séances de marche nordique durent environ deux heures, précédées d'échauffements et suivies d'étirements. Au sein de Saint Cyprien Randos la marche nordique est pratiquée comme activité de loisir (pas de compétition).

Les bienfaits qu'apportent cette discipline sportive sont reconnus scientifiquement. De plus, cette dernière constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, les raquettes à neige....

L'équipement pour la marche nordique :

- les chaussures soit des chaussures de marche nordique soit des chaussures de trail, ces deux types de chaussures sont caractérisées par des crampons plus importants que les baskets standards, à la rigueur des chaussures de randonnée taille basse et souples

- les bâtons de marche nordique sont spécifiques , monobrins (pas télescopiques) ils sont en général plus solides et plus légers (composition fibre de verre et fibre de carbone).

Compte tenu du coût élevé des bâtons Saint Cyp Randos possède quelques bâtons de taille différente que l'animateur prête le temps de la séance.

La taille des bâtons s'obtient en multipliant la taille du pratiquant par 0,7 ou en soustrayant 50 cm. En cas d'entre deux, des bâtons plus courts sont conseillés pour une marche tranquille tandis qu'une taille supérieure convient mieux pour une allure plus soutenue ; n'oubliez pas que votre taille a évolué depuis vos 20 ans !

- les gantelets : les bâtons ont des sortes de dragonnes appelés gantelets ; il y a un gantelet pour la main droite et un gantelet pour la main gauche, ils permettent de lâcher le bâton lors du mouvement de marche lorsque le bras est à l'arrière du bassin.

- il vous faut un sac à dos contenant de l'eau, un éventuel en cas, un chapeau, un coupe vent, un kway suivant le temps...

Pour la marche nordique il faut oublier votre expérience de randonneur avec des bâtons, les bâtons sont essentiellement à l'arrière

La marche nordique adopte un pas particulier qui sollicite les bras, le bâton est planté lorsqu'il se trouve entre les deux jambes et le bras propulse le marcheur, lorsque le bras est au niveau du bassin le bâton est lâché (mais retenu par le gantelet) et balancé vers l'arrière.



Une vidéo de présentation de la marche nordique plus descriptive que de longues explications :

<https://www.youtube.com/watch?v=HFA9jcoU6WQ>

Les séances de marche nordique ont lieu le lundi matin.

Le départ s'effectue du parking de la Prade à côté du groupe scolaire à 9 heures.

Nos circuits vont :

- de la Prade vers la Lagune (Port de Saint Cyprien),

- de la Prade vers l'étang de Canet,
- de la Prade vers l'agouille de la Mar,
- circuit autour du lac de Villeneuve de la Raho,
- au château de Valmy vers le mas Christine, en cas de fort vent à Saint Cyprien
- au Boulou vers les étangs de Saint Jean Pla de Corts,
- de Sainte Marie la Mer vers l'embouchure de la Tet
- dans la pinède au Barcares vers le Lidya

A bientôt.