

# TOUT SAVOIR SUR : LA CANIMARCHE NORDIQUE

## UN SPORT COMPLET

Le principe est simple ! Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui ressemblent à des bâtons de ski. Le fait d'utiliser ses bras de façon active engendre une dépense énergétique accrue et fait travailler l'ensemble du corps. Ce mouvement complet permet un renforcement général de toutes les chaînes musculaires et articulaires de l'organisme (80%).

## UN MATERIEL ADÉQUAT

L'équipement de marche nordique se compose de différents éléments nécessaires pour une bonne pratique de ce sport :

**Du bâton marche nordique** : il faut une paire de deux bâtons de marche nordique pour pouvoir garder une posture adaptée et de bons appuis lors de la pratique de l'activité. La longueur du bâton est adaptée à la taille du sportif.

Un **gantet marche nordique** dans chaque main pour avoir de la fluidité dans le mouvement. Il permet de lâcher et récupérer le bâton de marche nordique facilement sans le lâcher. Il permet également de se détacher plus rapidement pour reprendre son chien si nécessaire.

Des embouts spécifiques seront nécessaires.

## UNE RÉGLEMENTATION

Une distance de sécurité équivalent à une longueur de bâton entre le chien et le concurrent devant, est demandée

Concernant les dépassements : piste « droite ou gauche » devra obligatoire être annoncée afin d'éviter de lever les bâtons et surtout de retirer le bâton des mains intérieures des 2 concurrents afin de pallier la réaction de son chien (longe courte) ou d'éviter de les blesser.

Une bonne maîtrise de son chien est nécessaire avec un chien bien dans l'axe. Lors de descentes très techniques, enlever les deux bâtons afin de maîtriser son chien et garder l'équilibre.

Les pointes nues et les embouts dits « terminator » sont strictement interdits en canimarche nordique, les embouts plastiques sont obligatoires.

## DU PLAISIR AVANT TOUT

La canimarche nordique permet en définitive de faire de belles randonnées et de pratiquer une activité physique complète pour l'humain et un rythme plus soutenu pour le chien.

Pour faire simple, une marche nordique à allure modérée équivaut plus ou moins à une séance de jogging sans les traumatismes.

Bon exercice également pour les sportifs en récupération active par exemple, retour de blessures...



**LA CANI-MARCHE  
NORDIQUE, L'ESSAYER,  
C'EST L'ADOPTER !**



**Alors n'hésitez plus, venez essayer dans un de nos clubs !!!**