

La Marche Nordique à la Fédération



Une pratique accessible à tous.

La marche nordique est adaptée à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique. Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, la marche nordique peut s'adapter à vos besoins et objectifs.

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club de Marche Nordique près de chez vous ?

Consultez le site de la fédération
www.ffrandonnee.fr rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**.
Choisissez un département et l'activité, puis recherchez un club.

Pour plus d'informations : rubrique **Disciplines - Les disciplines - Marche Nordique**.



CONTACT

Fédération Française
de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ marchenordique@ffrandonnee.fr

Trouver un club



Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr

Impression DMI - Jan. 2025 - V1

Crédits photos / illustrations : Johannes Braun, Nicolas Vincent, KCIOP.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

Testez
cette activité
bien-être et tonique !

La Marche Nordique



FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

Qu'est-ce que c'est ?



La Marche Nordique est une marche dynamique qui utilise des bâtons spécifiques pour propulser le corps vers l'avant.

Cette activité utilise une technique qui sollicite l'ensemble des muscles du corps, offrant ainsi un entraînement complet. Elle se déroule sur des chemins connus et reconnus généralement en milieu naturel (voire urbain).

Une séance dure environ 2 heures. L'animation de la séance est décidée par l'animateur en fonction du groupe, de l'âge des participants, de la météo...

Quelques chiffres :



30 % des clubs proposent des séances Marche Nordique.



Environ **60 000** licenciés pratiquent l'activité au sein de nos clubs.



La FFRandonnée a formé plus de **2 400** animateurs pour vous accueillir et vous encadrer partout en France.



Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer la Marche Nordique

Une activité santé et bien-être



La Marche Nordique est une activité sportive complète, accessible à tous, qui allie bien-être, santé et nature.

Elle permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle. Elle peut être pratiquée en groupe ou en solo, en plein air, et constitue une excellente alternative à d'autres formes d'exercices.

En pratiquant la marche nordique, vous améliorez votre condition physique, renforcez vos muscles, boostez votre système cardio-respiratoire et soulagez les articulations.

Découvrez la marche nordique santé (dans les clubs labellisés FFRandonnée) qui propose des séances adaptées à la condition physique de chacun.



Matériel & équipement



Les marcheurs nordiques utilisent des bâtons spécialement conçus pour cette activité.

Ces bâtons sont plus longs que ceux utilisés pour la randonnée et comportent des gantelets qui permettent aux marcheurs d'effectuer une poussée sur le sol afin de se propulser vers l'avant. En outre, les marcheurs nordiques peuvent choisir des chaussures de marche adaptées pour assurer un bon maintien du pied et une stabilité optimale pendant l'effort.

Événements & rencontres sportives



Divers événements, manifestations et rencontres sportives de marche nordique sont organisées partout en France tout au long de l'année par les clubs et comités FFRandonnée. Elles permettent d'échanger entre pratiquants, de se challenger, et de se retrouver dans une ambiance nordique chaleureuse. Les règles d'organisation d'épreuves de marche nordique donnant lieu à un classement des participants sont fixés par la FFAtléisme.



En savoir plus sur cette discipline

