

La Marche Nordique sur neige, adaptation de la Marche Nordique devenue un véritable phénomène sociétal, séduit de plus en plus d'adeptes lors des périodes hivernales. En effet, la Marche Nordique peut se pratiquer aussi bien en été qu'en hiver sur tapis blanc. **Top 5 des bonnes raisons d'essayer la Marche Nordique sur neige.**

1. UNE ACTIVITÉ CONVIVIALE ET ACCESSIBLE A TOUS MÊME EN HIVER

Bien que la Marche Nordique sur neige soit une activité physique plus intense que lorsqu'elle est réalisée en été, cette discipline reste tout de même simple, complète et accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique du pratiquant. Elle attire des profils très différents des jeunes enfants aux retraités, femmes ou hommes, sportifs ou non sportifs. Il appartient à chacun d'aborder la Marche Nordique comme il l'entend, en individuel ou en groupe, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques. Elle permet de se ressourcer pendant les courtes journées d'hiver, et de prendre plaisir lors de balades dans les beaux paysages blancs.

2. LE MANTEAU NEIGEUX, UN SOL PLUS SOUPLE

La Marche Nordique permet d'allier de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement des muscles du corps, même en hiver. Pratiquer la Marche Nordique sur neige, permet de faire travailler tous les muscles du haut du corps, ainsi que tous les muscles du bas du corps (sangle abdominale, cuisses, mollets, fessiers...) en douceur tout en préservant les articulations. Réaliser ce travail sur un manteau de neige souple permet d'amortir les chocs lors de chaque contact avec le sol.

3. UN CADRE DE PRATIQUE IDYLLIQUE

Pratiquer la Marche Nordique en hiver est l'occasion de voir un tout autre environnement. Très souvent pratiquée sur des chemins en campagne, en montagne ou même en forêt, pratiquer la Marche Nordique sur tapis blanc permet aux passionnés de découvrir ce sport santé sous un nouvel angle, avec une ambiance féérique, tout aussi conviviale et sympathique. Sous un décor enneigé, il sera possible de découvrir de nouvelles espèces de faune et de flore.

4. UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ AU FROID

Il est important de continuer de pratiquer une activité physique même pendant la période hivernale. Lorsqu'il fait froid, il faut se couvrir mais sans excès. En effet, il est préférable de privilégier des matières techniques isolantes, trois couches de vêtements, une protectrice, une isolante et enfin une respirante. Pour pratiquer de la Marche Nordique sur neige, il faut également prévoir des chaussures de marche de type trail si la neige est molle, également des guêtres pour éviter que la neige ne rentre dans les chaussures ainsi qu'un bonnet et des gants.

5. DES ÉVÈNEMENTS NORDICWALKIN TOUTE L'ANNÉE

Il existe en France deux grands événements de Marche Nordique qui réunissent chaque année de nombreux marcheurs débutants et confirmés :

- L'Euro NordicWalkin' Vercors, qui sous le format d'un festival et dans un esprit de convivialité et de partage a lieu du 3 au 5 juin 2022 au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors.

- NordicWalkin'Lyon by Alptis, les 15 et 16 octobre 2022 est l'occasion d'allier le sport et le tourisme où le temps d'un week-end les marcheurs partent à la découverte des richesses du patrimoine Lyonnais.

Afin de varier les plaisirs, NordicWalkin lance la première édition de NordicWalkin'Puy Saint Vincent, les 25, 26 et 27 mars, un évènement unique de Marche Nordique sur neige au cœur du domaine skiable de Puy Saint Vincent. Ces trois évènements permettent de s'évader et de prendre un bon bol d'air le temps d'un week-end 100% sport, santé et bien-être !

Pour plus d'informations rendez-vous sur : nordicwalkin-puysaintvincent.com

Vous trouverez une photo de NordicWalkin'Puy Saint Vincent
Crédit photo : Kciop 2021

Contact presse :

Audrey Bristeau
Chargée des relations presse
07.83.78.71.05
audrey@kciop.fr