



LE SPORT COMME J' AIME

Les marches à suivre

A la campagne, à la montagne ou en bordure de mer, on se dépense tout en profitant de la nature. Zoom sur quatre activités à pratiquer sans modération pour respirer à pleins poumons.



La marche nordique

C'est quoi? De la marche avec des bâtons, qui sollicite tout le corps.

Les plus Cette marche, qui allège les pressions sur les articulations, est conseillée en cas d'arthrose. On renforce la musculature du dos, des pectoraux et des cuisses. Grâce aux bâtons, on peut aller vite et brûler un maximum de calories.

Les moins Des bâtons trop courts ou trop longs induisent un mauvais placement du corps. Leur longueur idéale: 70% de la taille.

Où pratiquer? Seul, dès qu'on a un peu de temps devant soi (même en ville). En club, pour plus de convivialité et de motivation.

Se renseigner Auprès de la Fédération française de la randonnée pédestre: ffrandonnee.fr. Ou de la Fédération française sports pour tous: sportspourtous.org.

ISTOCK/GETTY IMAGES (3)

La randonnée pédestre

C'est quoi? Une marche sur un terrain plat ou accidenté. Si on pratique en club, le terme « randonnée » correspond aux sorties de plus de 4 heures. Mais, on peut aussi opter pour une « promenade », qui dure moins longtemps. Sauf à marcher en ville, il faut s'équiper de chaussures de randonnée.

Les plus C'est une activité d'endurance, qui renforce le système cardio-vasculaire. Plus on marche longtemps, plus on brûle de graisses.

Les moins Randonner seul peut être dangereux, surtout si on s'engage sur un terrain accidenté. Attention à ne pas partir trop loin en cas de météo incertaine.

Où pratiquer? En famille ou entre amis, en empruntant des itinéraires dédiés: PR (« promenade et randonnée ») ou GR (« grande randonnée »). Ou en ville, sur des circuits culturels aménagés pour les piétons.

Se renseigner Dans des clubs, en prenant soin de bien choisir le niveau de difficulté. Auprès de la Fédération française de randonnée pédestre: ffrandonnee.fr. Auprès des offices du tourisme pour les circuits en ville.



Le long-côte ou marche aquatique

C'est quoi? Une marche, immergé dans la mer, au maximum jusqu'à la poitrine. On peut s'aider d'une pagaie, qui aide à maintenir l'équilibre et à avancer plus vite. On doit être équipé de chaussons aquatiques et, selon la saison, d'une combinaison, de gants et d'une cagoule.

Les plus Le long-côte sollicite et renforce l'ensemble du corps. Le « massage » des jambes par les vagues booste le retour veineux et aide à éliminer la cellulite.

Les moins Si on ne connaît pas le lieu, ça peut être dangereux en cas de marée ou de météo défavorable.

Où pratiquer? Sur la majorité du littoral français, dans une zone autorisée et surveillée. De préférence, en petit groupe encadré par un animateur diplômé.

Se renseigner Auprès de l'association Opale Longe Côte: opalelongecote.fr/le-longe-cote. Ou de la Fédération française de randonnée pédestre: ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique.