

## **DE L'INTERET DE RANDONNER AVEC DES BATONS !**

Marcher avec des bâtons est à recommander à tous les randonneurs. Beaucoup d'entre eux disent préférer la marche sans bâtons, souvent par méconnaissance de la technique ou parce qu'ils ne sont pas adeptes de la marche nordique. Rappelons que celle-ci utilise une technique et des bâtons particuliers.

Pourquoi est-il souhaitable de former nos randonneurs à la marche avec bâtons ?

Cela augmente le rendement énergétique de l'organisme dans la gestion de l'effort (10 à 20%)

Cela participe à l'harmonisation et au développement des chemises musculaires du cou, du thorax, des bras et du dos

Cela améliore l'équilibre, le rendement respiratoire, l'oxygénation des muscles, du travail aérobic, diminue ou retarde la sensation de fatigue.

Grâce à l'appui des bâtons, on assiste à une diminution de la charge sur articulations posturales, ce qui permet de soulager articulations, tendons et muscles des membres inférieurs

Enfin, elle favorise la circulation au niveau des membres supérieurs, réduit la stase veineuse au niveau des mains et des doigts, limite l'apparition de l'œdème à ce niveau, ce qui se traduit par une meilleure dynamique circulatoire générale.

Marcher avec des bâtons nécessite quelques conseils pratiques qu'il convient de donner à nos licenciés (règlage de la longueur, technique de marche)

Marcher avec un seul bâton est à proscrire, voire dangereux, car cela provoque des appuis dissymétriques, avec surcharge des articulations portantes, vertébrales.

Marcher avec des bâtons bien réglés, avec une formation adaptée, permet d'améliorer le développement harmonieux de la musculature, du port corporel, du plaisir et de la santé.

C'est préserver le bon fonctionnement de l'organisme sur le plan général, physique, physiologique, psychologique.

**CELA S'APPELLE LA PRATIQUE DU SPORT SANTE**