



# Nutrition et pratique de la Marche Nordique dans le cadre d'une activité Sport-Santé

La Marche Nordique fait travailler de nombreux muscles du corps et provoque une dépense énergétique jusqu'à 40% supérieure à une marche normale. Cette dépense calorique, fonction de la vitesse de la marche, peut être atteindre 300 à 400 Kcalories/heure.

Notre corps puise l'énergie nécessaire pour cet exercice dans les sucres présents dans le sang puis en fonction de l'intensité de l'effort, dans les stocks de glycogène (réserve de sucres située dans les muscles et le foie) et de lipides (graisses des muscles et du tissu adipeux).

Nous perdons de l'eau essentiellement par voie cutanée (la sudation permet d'évacuer la chaleur produite par le travail musculaire) et un peu par voie respiratoire et urinaire.

Dans notre activité de **Sport Loisir**, il n'y a pas de besoin nutritionnel spécifique contrairement au sport de compétition. Une alimentation saine et équilibrée permet d'assurer un apport énergétique suffisant. Les compléments alimentaires sont inutiles.

L'eau reste le meilleur hydratant. Il est conseillé de boire sans attendre la sensation de soif : environ 150 ml toutes les 20 minutes, à augmenter si la température ambiante est plus élevée. Une mauvaise hydratation favorise les crampes, les problèmes tendineux et le coup de chaleur.

## En conclusion :

- A la pause : boire 150 à 300 ml d'eau, non gazeuse, et pas trop froide (10 à 15°C), manger quelques fruits secs ou bonbons ou gâteaux secs.
- Après la séance : repas équilibré et eau à volonté.



**Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte**

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aix

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : [assoread@orange.fr](mailto:assoread@orange.fr)

Site Internet : [www.rando-marchenordique-read.jimdo.com](http://www.rando-marchenordique-read.jimdo.com)