



La Marche avec Bâtons Dynamiques

SOMMAIRE

Définition / Origine

Description des bâtons

Gestuelle

Renforcement musculaire

Séance type

Bénéfices

Applications

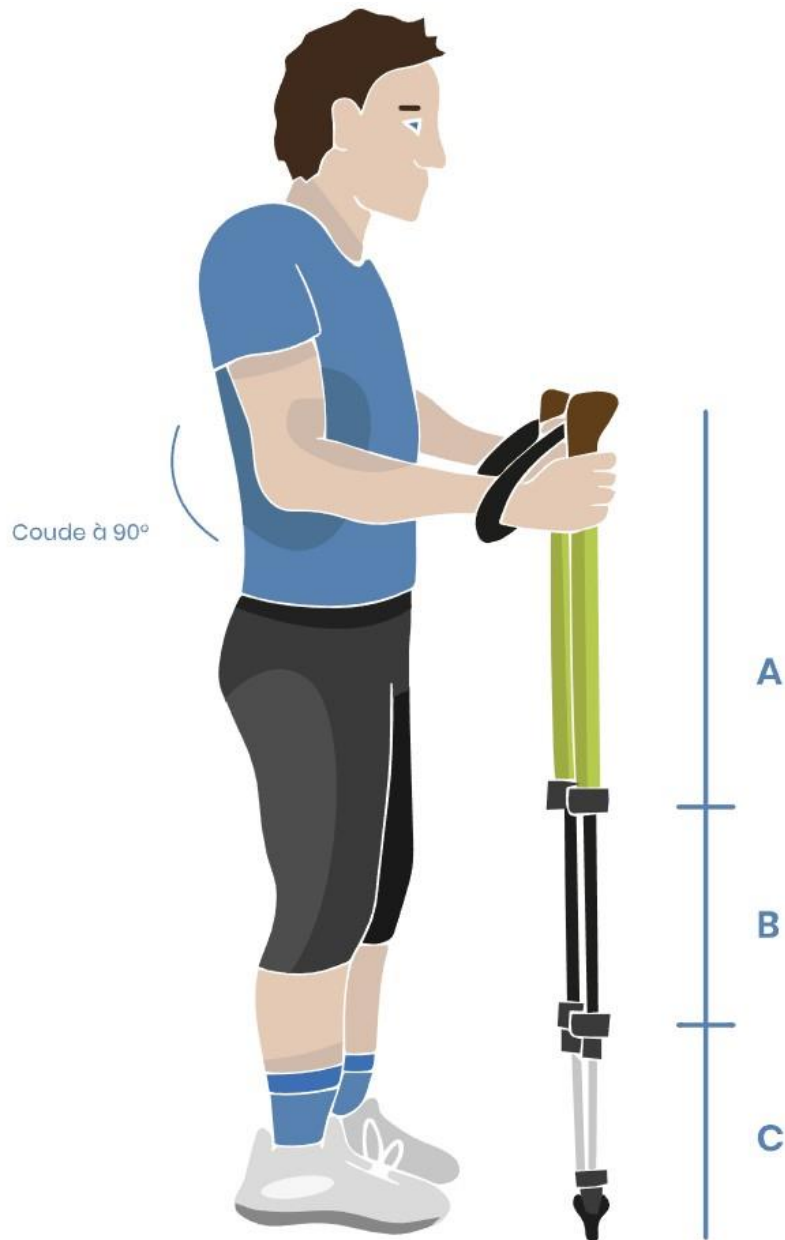
Questions

Définition / Origine

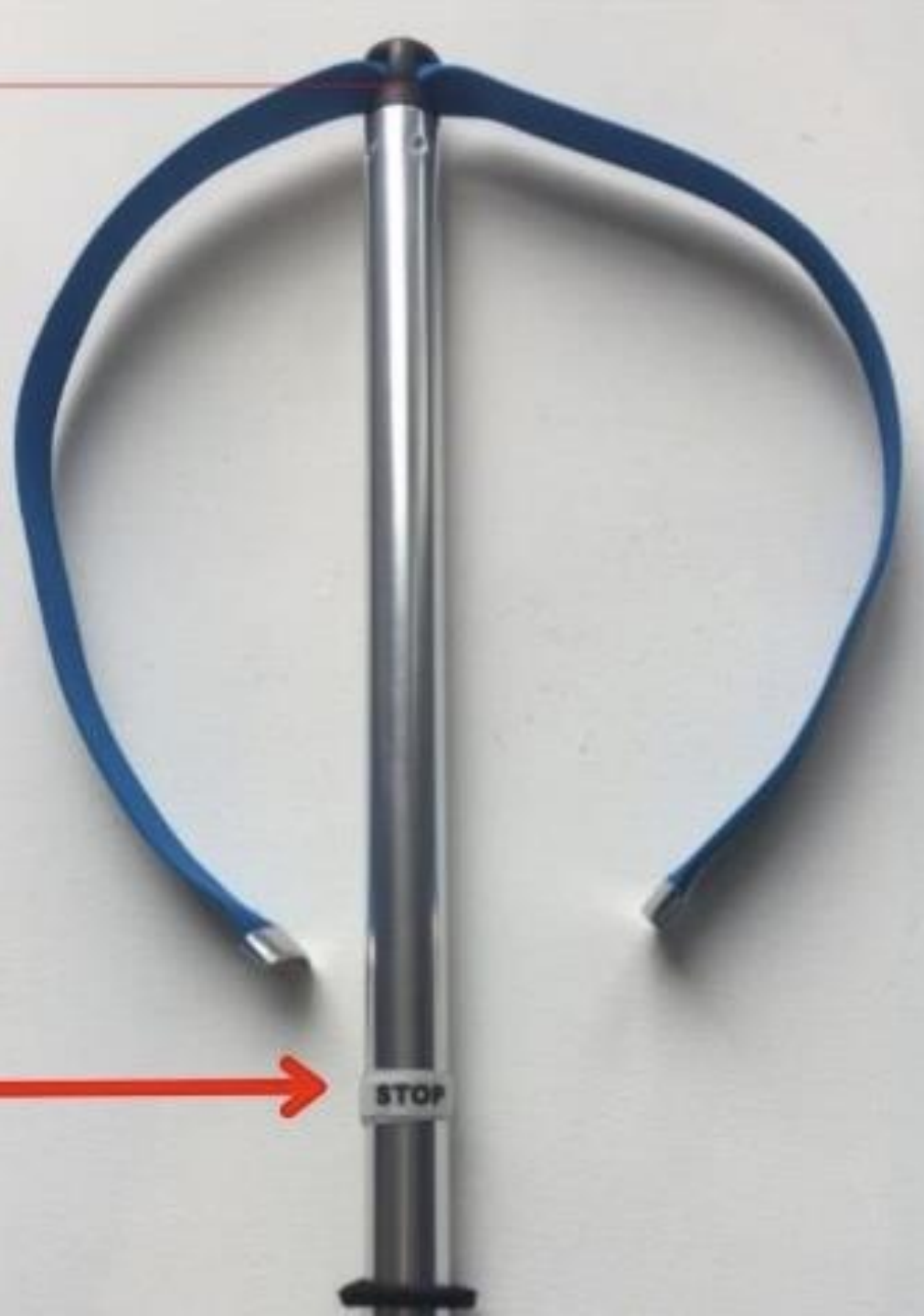
La MBD est une variante plus tonique de la marche nordique qui consiste à associer la marche et le renforcement musculaire. Cette nouvelle activité utilise des bâtons spécifiques appelés BungyPump intégrant un système de « pompe ».

Les bâtons BungyPump ont été mis au point par une équipe de préparateurs physique suédois pour l'entraînement des skieurs de fond.

Description des bâtons



- **Partie A : contient les résistances**
- **Partie B : fixe**
- **Partie C : ajustement de la longueur du bâton**



- **Vue interne de la partie A :
Bande élastique avec une
résistance de 4, 6, 8 ou 10 kg**

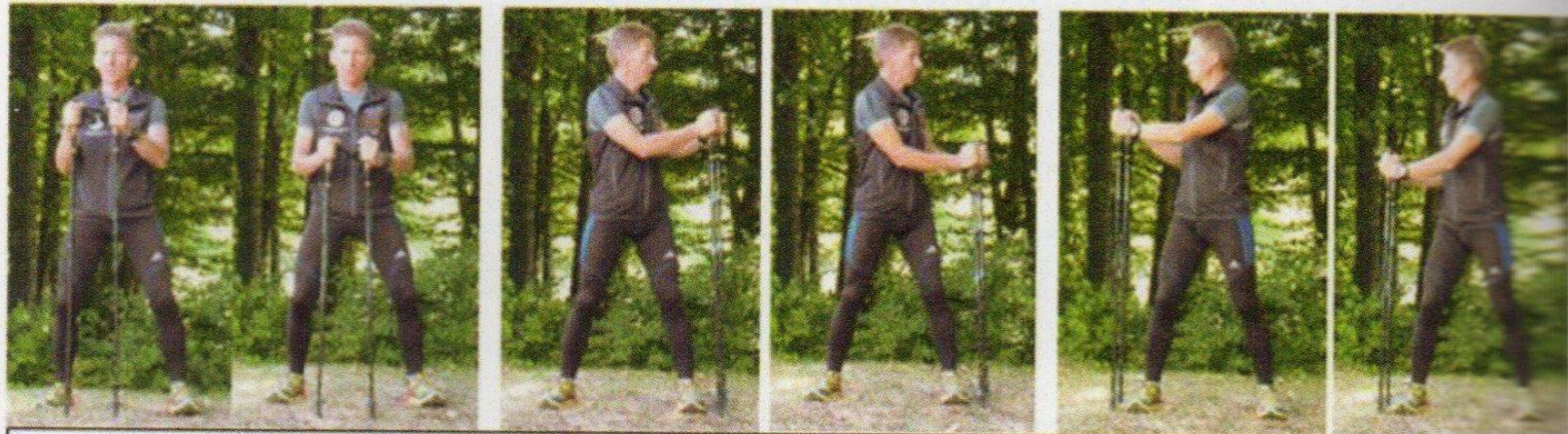
Gestuelle (Comparaison MBD/MN)

POSITION OPTIMALE POUR MARCHER





Renforcement musculaire



Travail des abdominaux : grand droit, obliques...



Travail des dorsaux



Travail des pectoraux

Source : « Bouger pour retrouver une santé durable » de Thierry DEJOIE

Séance type

- **Echauffement (avec bâtons ou marche douce)**
- **Mixte marche/renforcement musculaire**
- **Etirements (avec ou sans bâtons)**

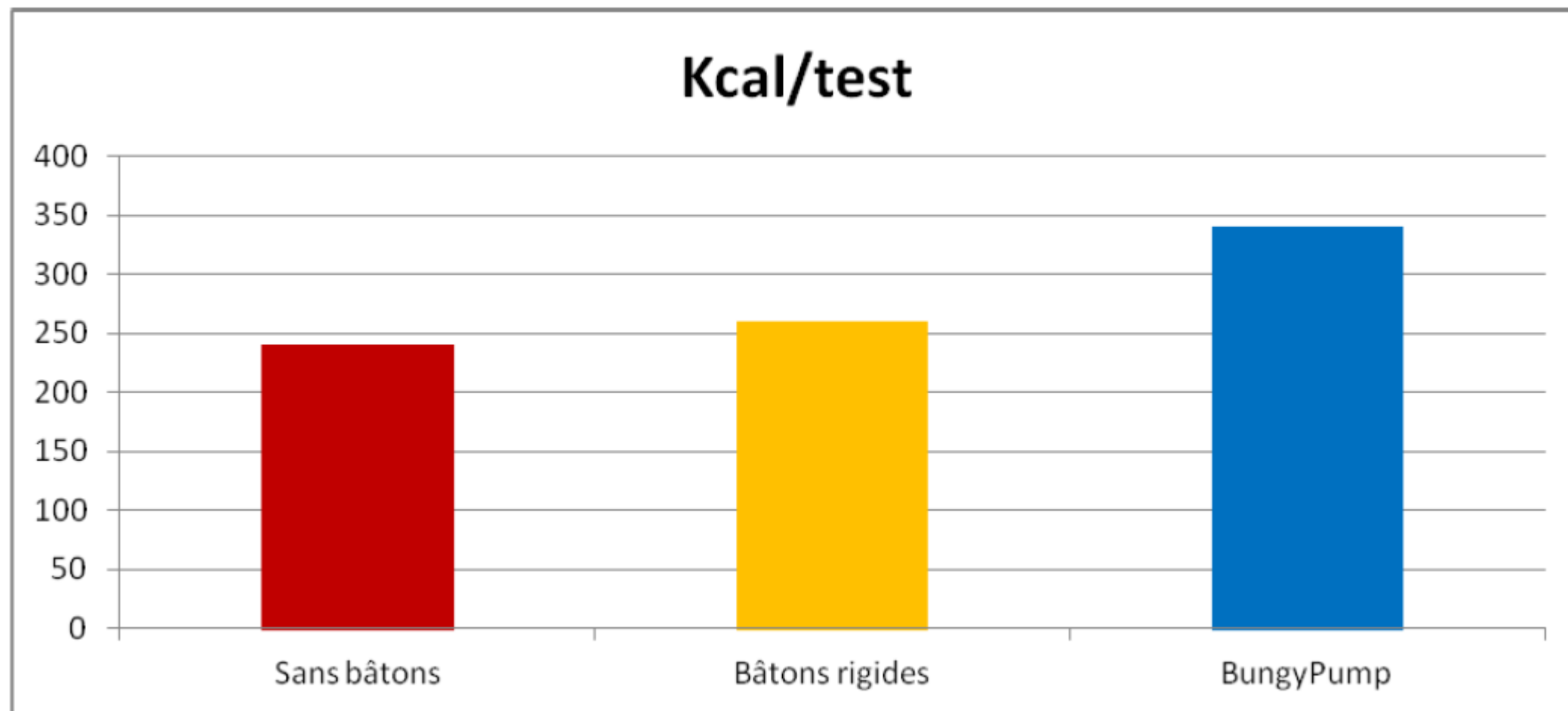
Bénéfices

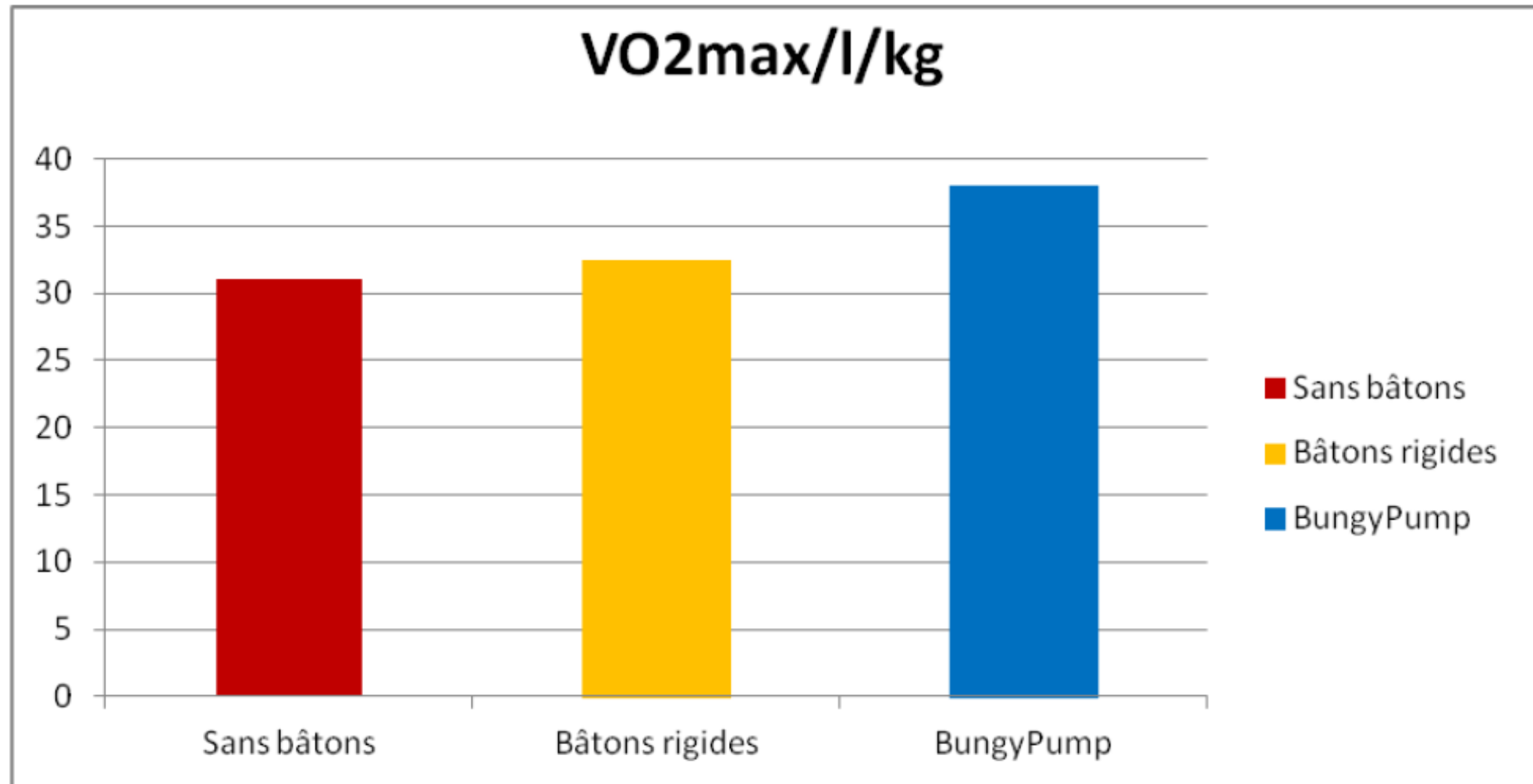
- **Augmentation des capacités respiratoires et cardiaques**
- **Meilleure tenue du dos et de la posture générale**
- **Soulagement des articulations**

Le petit « plus » de la MBD :

- **Plus forte consommation de calories**
- **Renforcement de 90% des groupes musculaires**

Test effectué pendant une marche de 30 mn à 6,5 km/h sur une surface inclinée de 1 à 3° (*)





(*) Source : Rapport d'étude menée par le MODO Sports Academy

APPLICATIONS

- **Activité complémentaire à la marche nordique**
- **Randonnée**
- **Bungy-Choré**
- **Rééducation**
- **Reprise d'activité en douceur**

QUESTIONS ?