



La Marche avec Bâtons Dynamiques

SOMMAIRE

Définition / Origine

Description des bâtons

Gestuelle

Renforcement musculaire

Séance type

Bénéfices

Applications

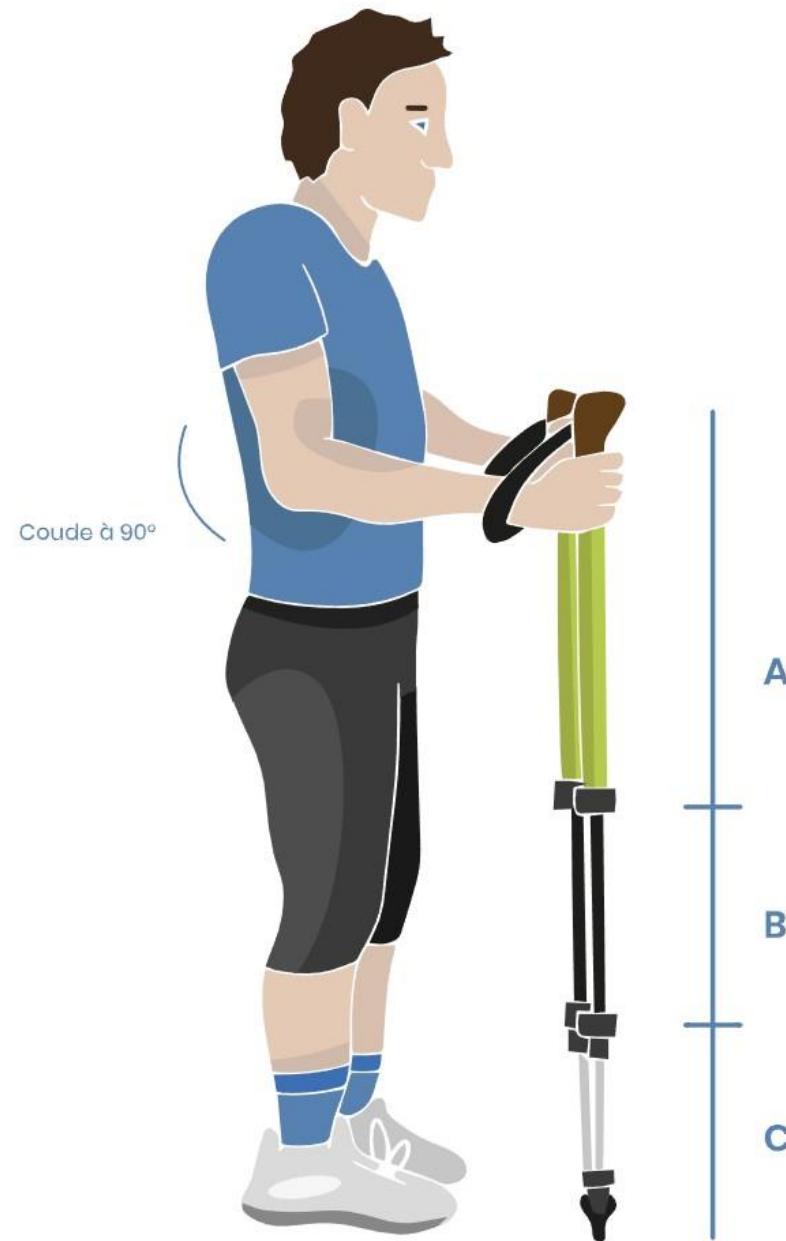
Questions

Définition / Origine

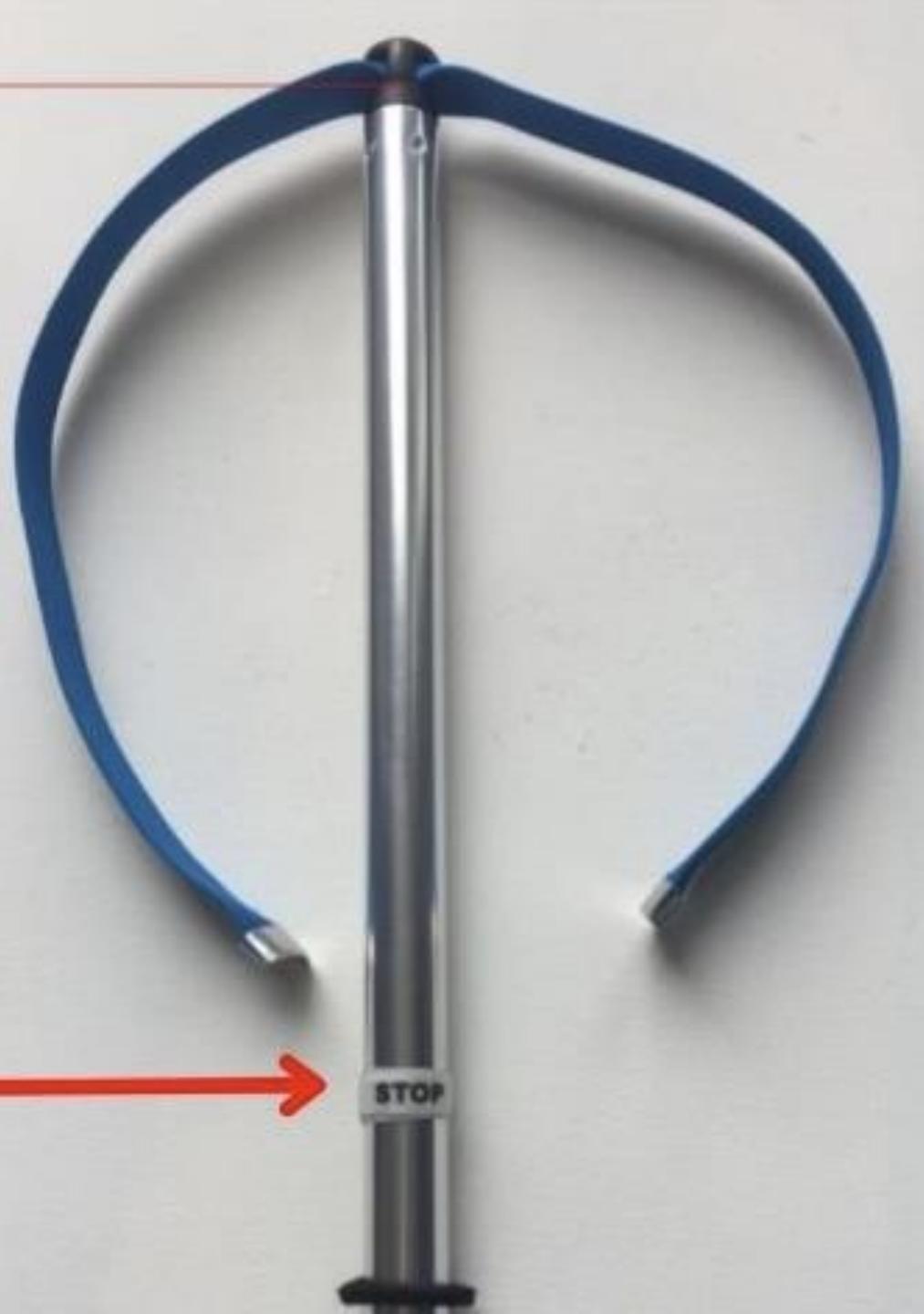
La MBD est une variante plus tonique de la marche nordique qui consiste à associer la marche et le renforcement musculaire. Cette nouvelle activité utilise des bâtons spécifiques appelés BungyPump intégrant un système de « pompe ».

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

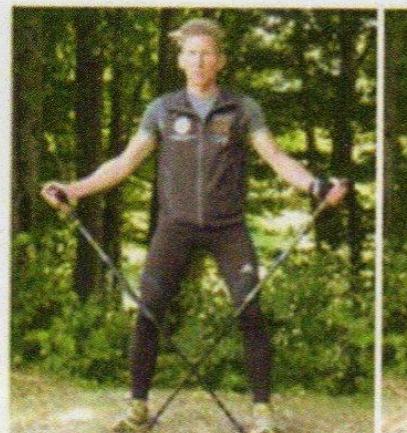




Renforcement musculaire



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)

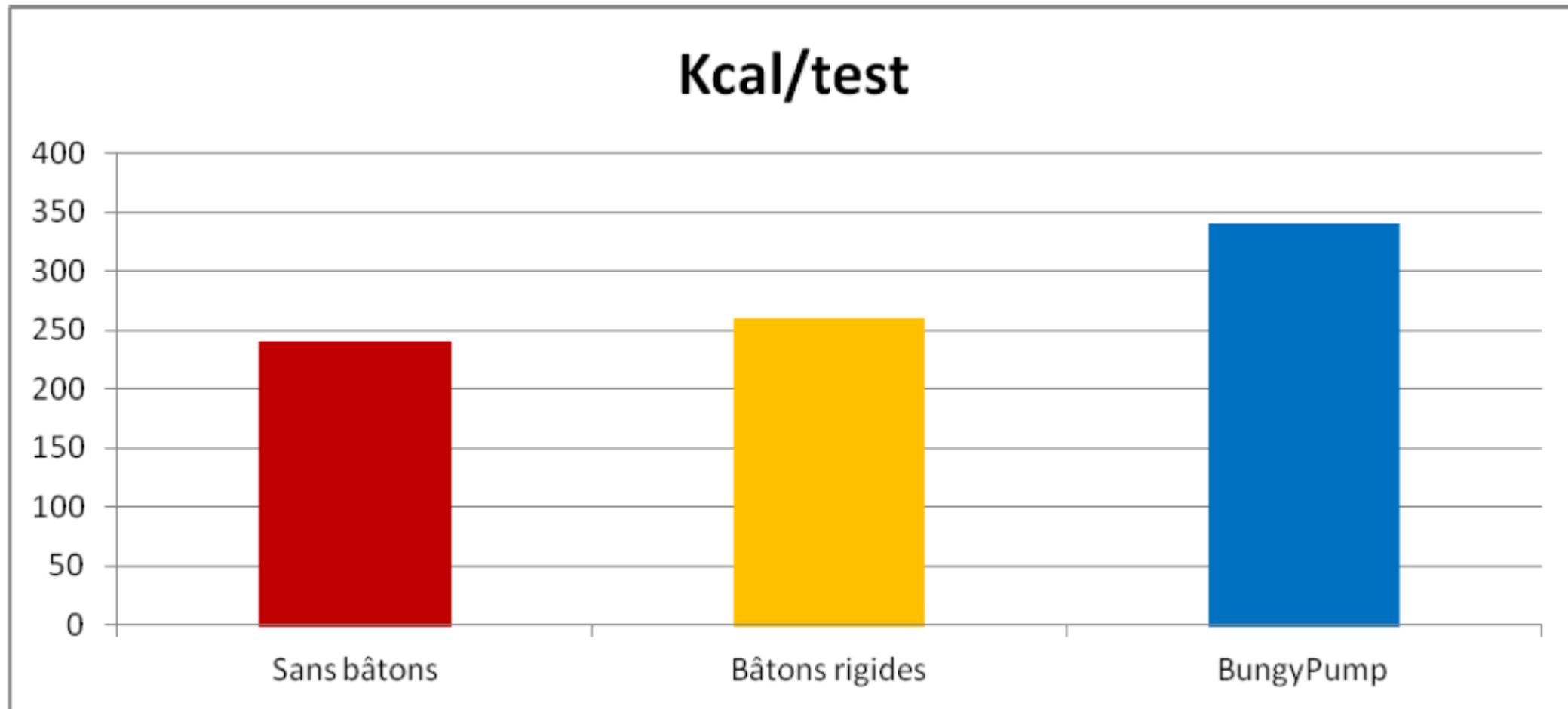
Bénéfices

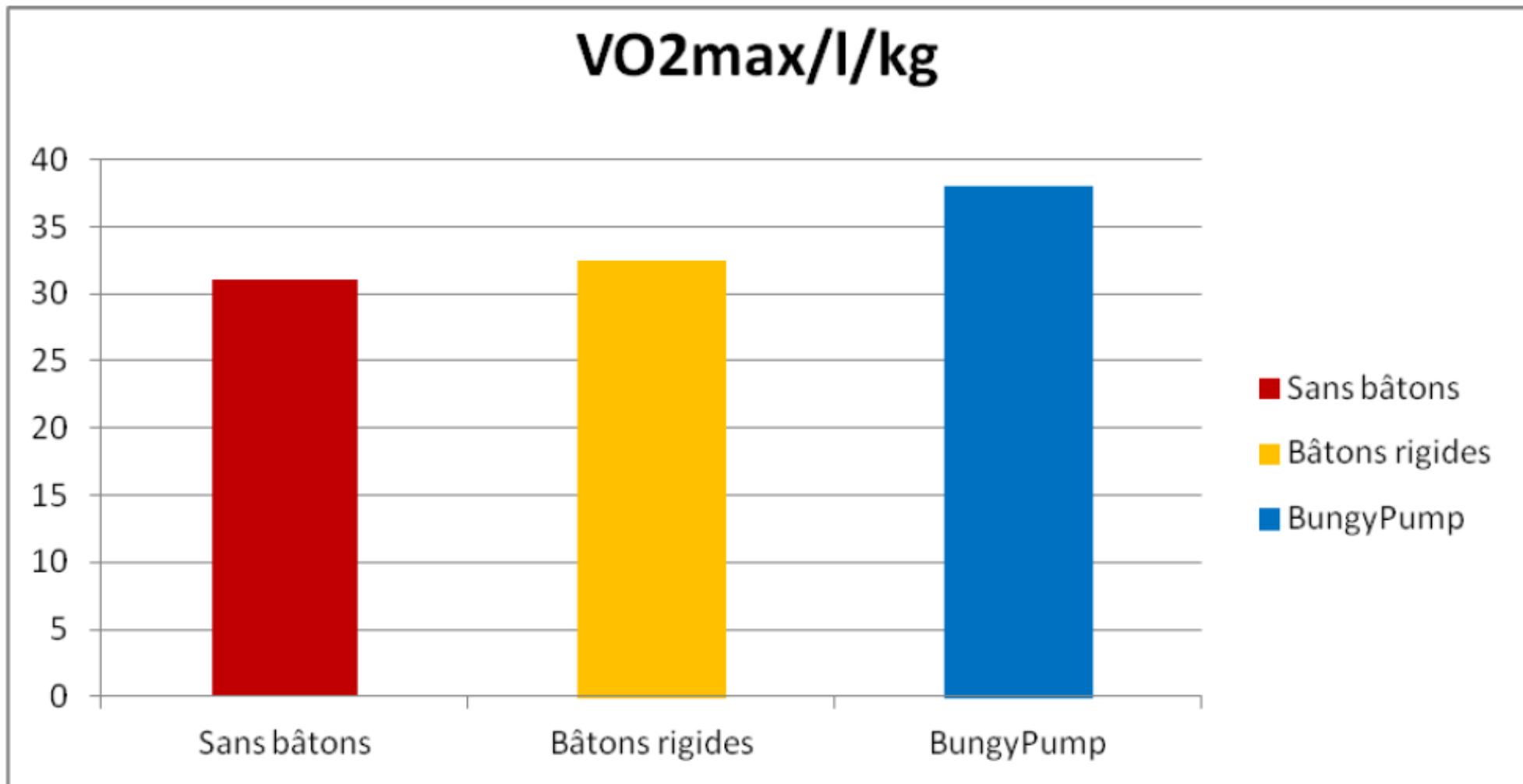
- Augmentation des capacités respiratoires et cardiaques
- Meilleure tenue du dos et de la posture générale
- Soulagement des articulations

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 ?