

La Marche avec bâtons dynamiques à la Fédération



Contactez le comité régional, départemental ou club proche de chez vous pour découvrir cette nouvelle activité !

Cette discipline ne va pas vous laisser indifférent, venez la découvrir avec nous, dans les clubs affiliés à la FFRandonnée.

Rejoignez-nous !

**Vous souhaitez trouver un club
de Marche avec bâtons dynamiques
près de chez vous ?**

Consultez le site de la fédération
www.ffrandonnee.fr rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**
ou contactez le comité régional ou départemental proche de chez vous.

Pour plus d'informations : rubrique
Disciplines - Les disciplines.



CONTACT

**Fédération Française
de la Randonnée Pédestre**

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ pratiques@ffrandonnee.fr

[Trouver un club](#)



Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie - www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Xuandai Maoli, Johannes Braun,
Dreamstime-Mario Krpan.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

**Laissez-vous séduire
par cette nouvelle activité !**

La Marche avec bâtons dynamiques





Qu'est-ce que c'est ?

Nouvelle activité forme à la FFRandonnée, elle consiste à utiliser des bâtons dynamiques et alterner marche et exercices variés.

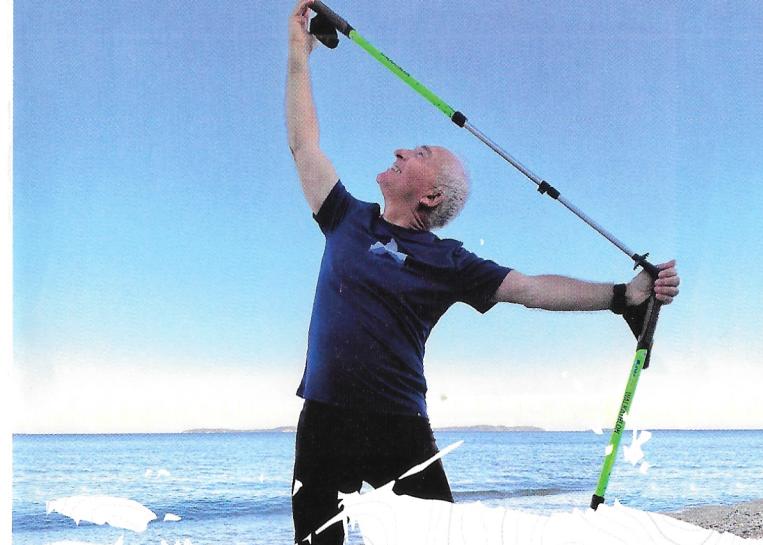
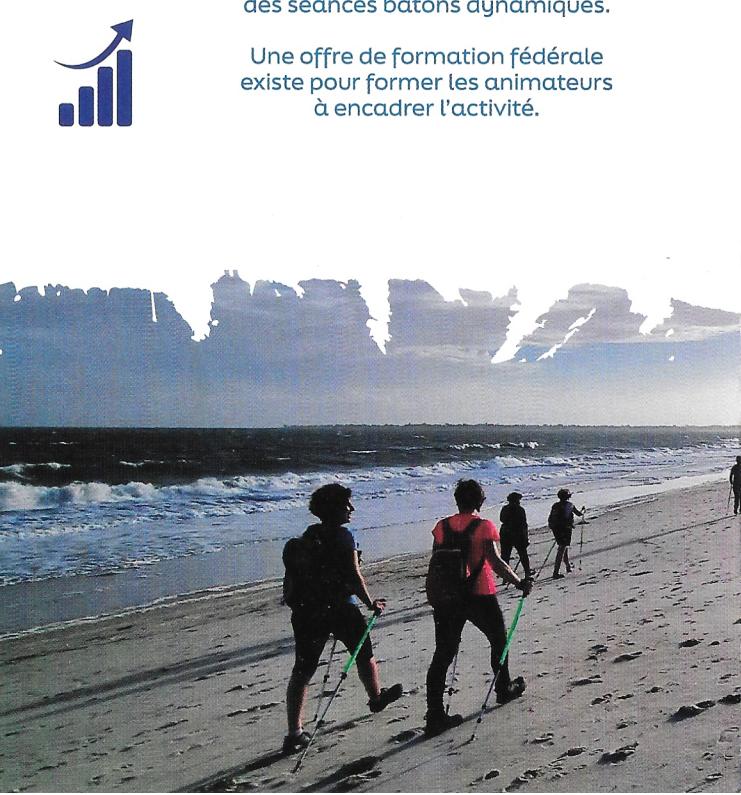
Loisir, forme et bien-être, santé : cette nouvelle spécialité couvre un large spectre de formes de pratiques, grâce aux exercices proposés (renforcement musculaire, gainage, coordination, souplesse, étirements, mobilité, équilibre, respiration, endurance...) et aux techniques utilisées, issues du fitness, de l'aérobic, du cardio.

La spécificité réside en l'utilisation de bâtons dynamiques qui possèdent des élastiques disposés dans un corps de pompe offrant des résistances à pression variable.

La marche avec bâtons dynamiques (BungyPump) rencontre un réel engouement en France depuis quelques années.

Cette activité est en pleine progression dans les clubs de la FFRandonnée avec une centaine de clubs proposant des séances bâtons dynamiques.

Une offre de formation fédérale existe pour former les animateurs à encadrer l'activité.



Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer la Marche avec bâtons dynamiques

Une activité forme, santé et bien-être



Marcher avec des bâtons dynamiques sollicite plus de muscles que la marche classique notamment les muscles du haut du corps.

Les bâtons dynamiques favorisent le redressement du buste (donc une meilleure oxygénation), une bonne posture, limitent les chocs articulaires, soulagent les membres inférieurs, stimulent l'équilibre, renforcent la coordination motrice, permettent un travail harmonieux et équilibré des muscles (haut du corps et bas du corps), améliorent la propulsion.

La marche alternée avec la réalisation d'exercices coordonnés rendent l'ambiance conviviale et motivante. Les bâtons dynamiques se prêtent à tous les terrains de jeu, du milieu urbain à la pleine nature.



Matériel & équipement



La Marche avec bâtons dynamiques vient en complément de l'offre classique de marche avec bâtons fixes.

Les bâtons dynamiques sont des bâtons de marche avec des résistances ajustables variant de 4 à 10kg selon les modèles. Ils apportent un vrai confort dans la pratique et une modularité grâce aux résistances d'élastiques interchangeables. Ils permettent d'harmoniser les efforts physiques en sollicitant les groupes musculaires du haut du corps et de pratiquer le renforcement musculaire.

Finalités possibles

- ◆ force et renforcement musculaire ;
- ◆ contrôle du poids ou tonification ;
- ◆ coordination et équilibre ;
- ◆ forme bien-être, santé ;
- ◆ préparation physique ;
- ◆ entraînement sportif complémentaire ;
- ◆ souplesse et mobilité.

"Se muscler sans y penser"



En savoir plus sur cette discipline

