

MARCHE NORDIQUE *magazine*

TRIMESTRIEL

COHÉRENCE CARDIAQUE
LA MÉTHODE 365

LAISSÉZ-VOUS TENTER !
LE NORDIC-YOGA AVEC CHANTAL

DÉCOUVERTE
**MARCHE NORDIQUE
À MARRAKECH**

LES CONSEILS
DE NOTRE COACH JULIEN

**BIENTÔT LES CHAMPIONNATS
DE FRANCE !**

+
**SANS OUBLIER
VOTRE AGENDA DES
MANIFESTATIONS
À VENIR**

sommaire.

6/

La cohérence cardiaque

LA MÉTHODE 365

La cohérence cardiaque est un outil de bien-être, à la portée de toutes et tous. Béatrice Ranchon nous explique en détail cette technique de respiration.



10/

Découverte

MARCHE NORDIQUE À MARRAKECH

Du soleil, le désert, la ville rouge, Alexia Mione est coach de Marche nordique à Marrakech. Découverte.

18/

Les conseils du coach

ÉQUILIBRE ET RENFORCEMENT

Voici les exercices proposés par notre coach Julien. Proprioception, renforcement, équilibre, pour éviter les entorses et être plus fort sur ses jambes.

20/

Parole de bénévoles

ANNE-FRANÇOISE FLAGEUL : PRÉSIDENTE DU NORDIC-CLUB-CRÉCHOIS

22/

Portrait

CHRISTIANE SALVI : CHAMPIONNE DE FRANCE DE MARCHE NORDIQUE

Invaincue en 2021, Christiane Salvi est la grande favorite du prochain championnat de France de Marche nordique.



26/

La chronique de Claude Larmoyer

COMME UN AIR DE PRINTEMPS!

Claude Larmoyer fait le point sur les courses du printemps, mais son coup de cœur printanier : c'est la Duo de Breuillet!

32/

Mars Bleu

MARCHE NORDIQUE ET PRÉVENTION

33/

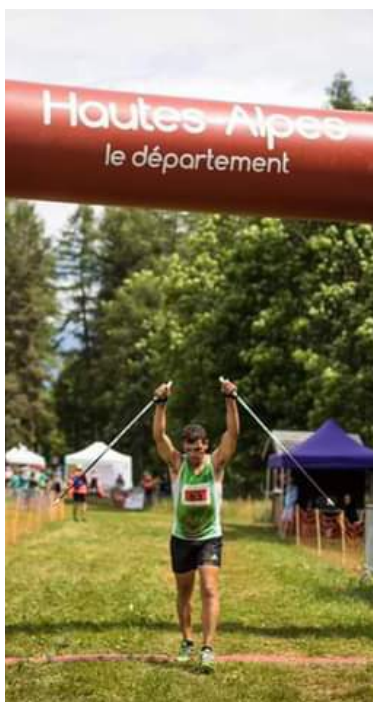
Point de vue

LA MN CHRONOMÉTRÉE



36/**Rencontre****OBJECTIF : LE TITRE**

David Delafenestre nous donne rendez-vous en avril prochain, son objectif : être le prochain champion de France de Marche nordique.

**40/****Dynamique de club****LE JOGGING AVENTURE
RONCQUOISE**

Organisation de courses, Marche nordique loisir, Jean-Pierre Lutz nous fait découvrir le JAR : Le jogging Aventure Roncquoise

46/**J'ai testé pour vous...****LA NUTRITION SPORTIVE
À BASE DE MIEL DE HAUTE
QUALITÉ**

Direction la Bretagne où Dominique Nabucet a testé pour vous le miel de haute qualité.

**50/****Laissez-vous tenter !
LE NORDIC-YOGA AVEC LES
CONSEILS DE CHANTAL**

Du plus facile au plus difficile, essayez à la maison différentes positions de Nordic-Yoga.

54/**Carnet de rando
DE LA LIANE À LA CANCHE**

Une rubrique pour partager vos photos, vos émotions et vos souvenirs.

56/**Agenda**

Les rendez-vous Marche Nordique des 3 prochains mois.

ÉDITÉ PAR

SAS ALGOR – Marche Nordique Magazine
Alain Gestin, La Coellée 22270 Saint-Rieul
SIRET : 81465779700019

DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

Mars 2022
ISSN : 2276-3821
CPPAP : 0124 K 92521

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Alain Gestin

RÉDACTEUR EN CHEF

Paolo Bradeck

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE

Éric Géhin & Pauline Hug

CONCEPTION GRAPHIQUE

Manon Bechet

IMPRESSION

MORDACQ, 62120 Aire-sur-la-Lys

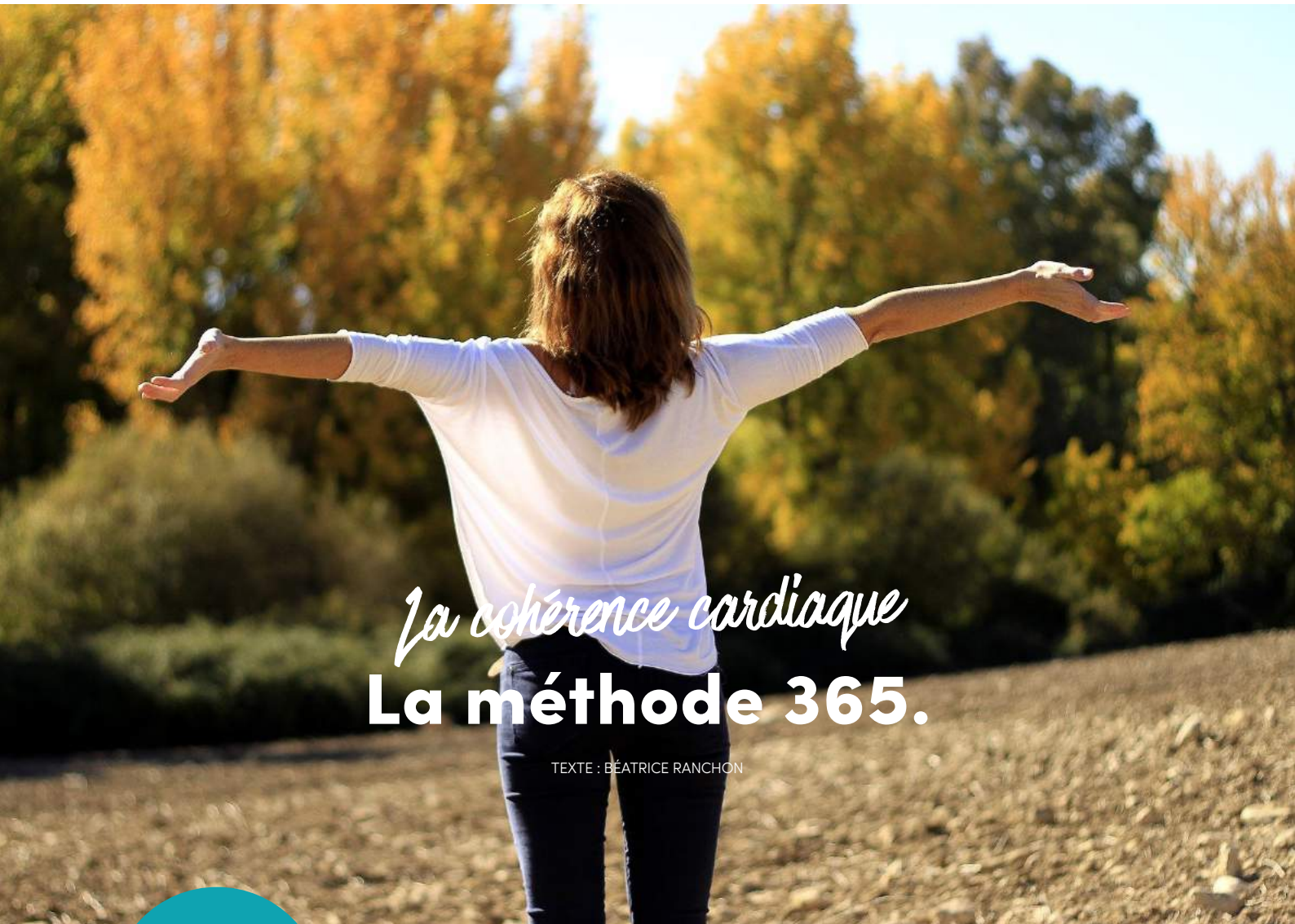
PRIX DU NUMÉRO

7,50 €

CONTACT

www.marchenordiquemagazine.fr
Facebook & Instagram :
Marche Nordique Magazine
Abonnement :
marchenordiquemagazine22@gmail.com
Service commercial : pub@mnmag.fr
Rédaction : redac@mnmag.fr
Directeur de publication : a.gestin@orange.fr/07.88.49.34.95




© Copyright Marche Nordique Magazine 2022.
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur de Marche Nordique Magazine sous peine de poursuites.



La cohérence cardiaque La méthode 365.

TEXTE : BÉATRICE RANCHON

LA COHÉRENCE
CARDIAQUE,
C'EST QUOI ?

-  **C'EST UN ÉTAT PHYSIOLOGIQUE : L'ÉQUILIBRE ENTRE LE SYSTÈME SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE.**
-  **LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST UNE PRATIQUE TOTALEMENT FONDÉE SUR LA PHYSIOLOGIE!**
-  **LES PERSONNES EN BONNE SANTÉ ONT UN CŒUR PLUS IRRÉGULIER QUE LES PERSONNES EN MAUVAISE SANTÉ.**

Pourquoi vous parler de cohérence cardiaque?

En tant que coach sportive, athlète et aussi future praticienne en psychothérapie, je m'intéresse à toute méthode porteuse de santé, bien-être et performance. C'est un outil simple, sans contre-indication et à la portée de tous. C'est votre passeport santé physique et mental vers un bien-être durable. Les bienfaits sont nombreux vous pourrez le découvrir dans l'article ci-dessous.

C'est une pratique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Le Dr David Servan Schreiber fut le premier à présenter la Cohérence cardiaque en France dans son livre «Guérir» en 2003, depuis, David O'Hare est devenu le porte-parole de cette pratique.

Pendant le confinement pour mes études, j'ai créé un groupe de personnes de divers horizons (sportifs, chefs d'entreprises, retraités, aidants, etc..) et j'ai mis en place un questionnaire pour voir l'impact de la pratique de la Cohérence cardiaque. Les résultats sont des bienfaits d'ordre, physique, émotionnel, personnel, social. Une amélioration des performances dans beaucoup de domaines, intellectuelles, sportives et une prise de distance avec les émotions. Mais je ne vous en dis pas plus! Après la lecture de cet article, je vous invite à regarder sur YouTube la conférence de David O'hare à l'université de l'île de la réunion :



<https://www.youtube.com/watch?v=oO386yC96Dw>