



DOSSIER DE PRESSE 2015

**LA MARCHÉ
SPORTIVE :
UN SPORT
SIMPLE ET
EFFICACE**

newfeel
wake your walk



NEWFEEL

Tonifier son corps, muscler son cœur et se libérer l'esprit... les bénéfices de la marche sportive sont multiples. Ce sport, très simple et accessible au plus grand nombre, est en pleine explosion...

C'est le challenge que Newfeel choisit de relever : vous accompagner pour que vous preniez plaisir et progressiez facilement dans ce sport !

Comme pour de nombreux sports, le pied a des besoins spécifiques en mode marche : au delà de l'amorti, la fluidité du déroulé du pied ainsi que la protection des orteils pour une bonne relance sont des incontournables.

Newfeel crée la collection de chaussures Propulse Walk : une gamme de chaussures exclusives dédiées à la marche sportive.

Enfin, sur www.newfeel.com, vous retrouverez à la fois le bon équipement mais aussi tous les conseils nécessaires à une pratique efficace.



LA MARCHÉ SPORTIVE

Les spécialistes dans le domaine du sport qualifient la marche “d’activité la plus proche de l’exercice physique idéal”.

La marche sportive est un sport en plein essor qui peut se pratiquer à différents rythmes :

- la marche bien-être, à allure naturelle,
- la marche rapide ou active à un rythme plus soutenu, au dessus de 6km/h en général,
- la marche athlétique pratiquée en compétition à plus de 9km/h.

LA MARCHÉ SPORTIVE : BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Accessible au plus grand nombre, la marche permet d’entretenir le système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur.

Des bienfaits pour le corps et la santé

Contrairement à beaucoup de sports, la marche sportive n’est pas traumatisante pour les articulations : le corps est toujours en contact avec le sol puisqu’il s’agit de dérouler le pied du talon au gros orteil. Il n’y a pas de saut ou de rebond, ce qui limite les impacts et donc le risque de blessure.

Marcher régulièrement renforce votre capital santé : la marche sportive permet d’améliorer la circulation sanguine et diminue les risques cardiaques.

La marche est peu traumatisante pour le corps : lors de la marche, les impacts que le corps subira ne représenteront qu’environ 1,5 fois le poids de votre corps, contre 3 à 4 fois en course à pied.

Et pour vous mesdames, la marche est un excellent moyen de diminuer les risques d’ostéoporose et les phénomènes de jambes lourdes, car celle-ci stimulera le retour veineux.



Des bienfaits pour l'esprit

On a tous besoin de s'aérer, de s'évader, de relâcher la pression. Quoi de mieux qu'un sport doux pratiqué en extérieur ?

Plus que jamais, la marche sportive renforce cette sensation de bien-être. Elle permet non seulement de maîtriser son stress, mais aussi d'améliorer la qualité de son sommeil.

Le surplus d'oxygénation qu'elle entraîne donne bonne mine, et l'effort fourni permet de sécréter des endorphines, plus connues sous le nom d'hormones du bonheur.

Des bienfaits pour la silhouette

En marchant à un rythme soutenu, on augmente notre rythme cardiaque, ce qui accroît la consommation de calories (300 à 500 calories par heure). La plupart des muscles travaillent : muscles des bras, des épaules et tout particulièrement les muscles fessiers et les cuisses.

Une pratique régulière permet d'obtenir des jambes fermes, toniques et de diminuer sensiblement la cellulite. La sangle abdominale est également sollicitée.

Quand elle se pratique avec des bâtons, la marche devient la marche nordique. Elle permet de faire travailler 90% des muscles du corps.



LE SAVIEZ-VOUS ?

1 heure de marche à 6 km/h
= **6 000 pas**
= **300 kcal** dépensées

Source : «Bougez, mangez... maigrissez !», de Laurent Philippe (Amphora)

ÉQUIVALENCES SPORTIVES

1 heure de marche à 6 km/h
= **25 mn** de course à 8 km/h
= **24 mn** de crawl
= **23 mn** de vélo

Source : «Exercice Physiology: energy, nutrition and human performance» de Mac Ardle and Katch



NEWFEEL CRÉE UNE CHAUSSURE EXCLUSIVE POUR LA MARCHÉ SPORTIVE

Une étude* a permis de définir les différents besoins du pied lors de la marche sportive. **Lors de cette pratique, le pied a besoin d'amorti, de stabilité** pour garder le pied aligné dans le sens de la marche, et **de flexibilité** pour favoriser un bon déroulé du pied jusqu'à la relance.



Partant de ce constat, Newfeel a conçu une chaussure dédiée aux marcheurs qui répond à ces besoins : **La Propulse Walk.**

* étude réalisée en 2012, en partenariat avec l'Université de Marseille et la R&D de Décathlon.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE DE MOUVEMENT DU PIED ENTRE MARCHÉ ET COURSE À PIED ?

COURSE À PIED



En course à pied, le corps quitte le sol à un moment donné car il y a un rebond : il y a donc une attaque talon forte et une relance de l'avant du pied. Avec ce rebond, la semelle doit amortir, c'est-à-dire absorber 2 à 3 fois le poids du corps à chaque foulée.

MARCHÉ SPORTIVE



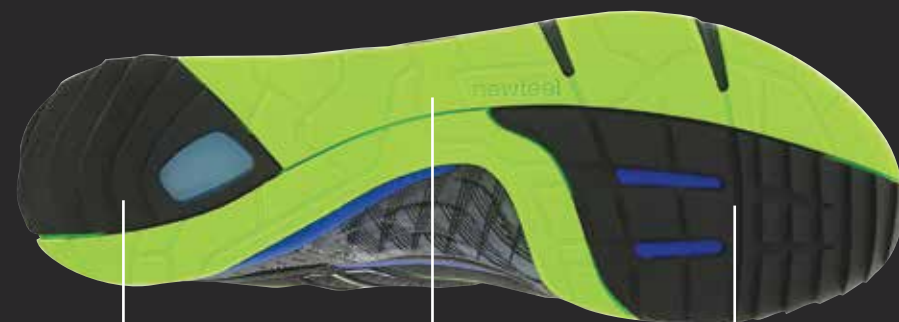
En marche sportive, l'un des deux pieds est toujours en contact avec le sol. Il y a donc moins de forces et la semelle devra amortir 1 à 1,5 fois le poids du corps. La démarche est fluide et le pied se déroule de l'attaque talon jusqu'à la relance par le gros orteil.

> LES BESOINS DU PIED LORS D'UNE SÉANCE DE MARCHÉ SPORTIVE SONT SPÉCIFIQUES. UNE PAIRE DE CHAUSSURES ADAPTÉE À LA PRATIQUE EST DONC ESSENTIELLE POUR TIRER LE MEILLEUR DE NOS CAPACITÉS ET PRENDRE DU PLAISIR À MARCHER.



PROPULSE WALKING TECHNOLOGY

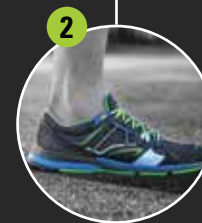
Les Propulse Walk intègrent la Propulse Walking Technology qui prend en compte les besoins spécifiques du pied lors de la pratique de la marche rapide. Cette technologie permet d'accompagner le mouvement du pied dans le but de propulser le corps. Elle se compose d'une semelle dont la géométrie asymétrique est exclusive.



Talon biseauté avec système de grips arrières inversés qui permet d'être en contact avec le sol plus rapidement

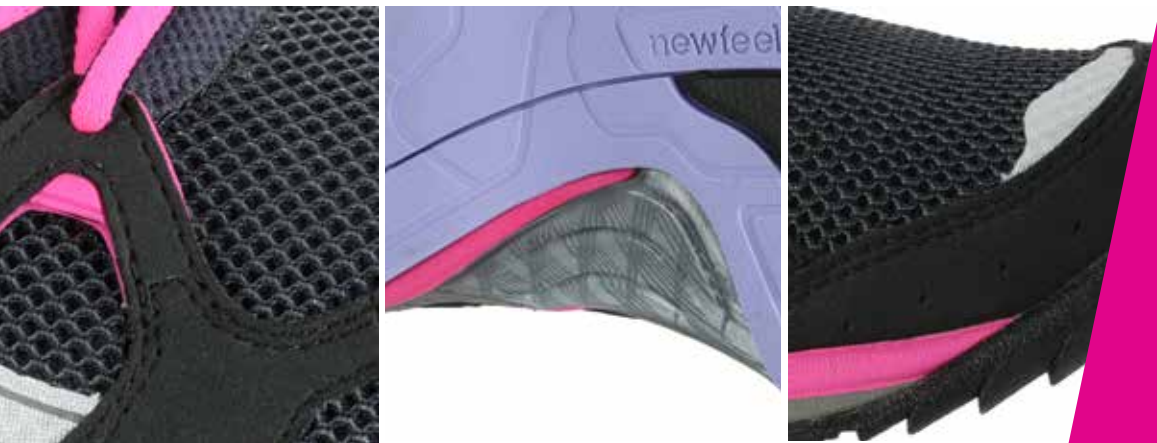


Zone d'adhérence qui accompagne le déroulé de votre pied au sol via sa semelle plate



Zone de relance avant renforcée sur le gros orteil qui favorise la propulsion et qui permet d'éviter l'usure





PROPULSE WALK, UNE CONCEPTION EXCLUSIVE

AMORTI

La semelle en mousse EVA double densité (d'où les 2 couleurs) a été étudiée spécialement pour absorber les chocs lors des marches rapides.

STABILITÉ

La semelle de la Propulse Walk 400 se différencie du reste de la gamme par la présence de l'Arkstab. C'est une pièce située au médio-pied (support de voûte) qui apporte une bonne stabilité.

SOUPLESSE

Les encoches de flexion apportent un maximum de souplesse à la semelle extérieure. Les micro fissures à l'avant du pied permettent de garantir l'adhérence sur terrain lisse et mouillé (passage piéton...) tout en restant flexible.

RÉSISTANCE

Le caoutchouc de la semelle extérieure, le rublast, est durable et résistant.



MODÈLES FEMME
POINTURES : DU 36 AU 42
COLORIS : NOIR/ROSE ET ROSE/VERT
POIDS : 255G EN 39
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 59,95€
DISPONIBLES CHEZ DECATHLON ET SUR
WWW.DECATHLON.FR



MODÈLES HOMME
POINTURES : DU 39 AU 46
COLORIS : NOIR/VERT ET JAUNE/BLEU
POIDS : 285G EN 43
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 59,95€
DISPONIBLES CHEZ DECATHLON ET SUR
WWW.DECATHLON.FR

NOTES



newfeel
wake your walk





CONTACT PRESSE

Delphine Rabelle
delphine.rabelle@newfeel.com
T. +33 (0)7 60 53 64 10

Photos libres de droits
sur demande

www.newfeel.com

Création : www.pincemojereve.net

newfeel
wake your walk