

Bon pied bon œil

Sport tout-terrain, la **marche nordique** séduit sportifs et amateurs de tous âges de la région

D'abord, s'équiper d'une bonne paire de bâtons en carbone et en fibre de verre. Puis sélectionner des chaussures de marche de bonne qualité. Enfin, s'aventurer sur un chemin agréable, en forêt, en bord de mer, en pleine campagne ou en montagne... Inventée par les skieurs de fond finnois pour continuer à s'entraîner une fois la neige fondue, la marche nordique, sport accessible à tous, attire un large public. Le principe est simple : à l'aide de deux bâtons spécialement taillés pour l'aventure, il s'agit d'accentuer le mouvement de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant grâce à une poussée énergique vers l'arrière.

TECHNIQUE

Malgré l'apparente facilité, mieux vaut prendre quelques leçons avant de randonner en solo. « La technique est essentielle. Sans cela, les bénéfices ne sont pas équivalents », précise Sébastien Bouchonneau, instructeur dans les Pyrénées-Atlantiques. Pratiquée correctement, la marche nordique mobilise en effet plus de 90 % des muscles. Les membres inférieurs et les fessiers sont actifs, mais les bras, les épaules et les pectoraux entrent également en action grâce à l'utilisation des bâtons. Si l'on ajoute à cela une dépense énergétique importante (environ 40 % de plus que lors d'une marche traditionnelle), on imagine aisément les effets sur la silhouette : une tonification globale du corps qui s'accompagne bien souvent d'un amincissement. Du coup, la technique intéresse les méde-



Initiation au bord de la mer, en groupe, et entre filles. Sportif, ludique et tonifiant.

Photo Laurence Pinsard

cins, qui la préconisent de plus en plus à leurs patients en surpoids. Julie Ramette, médecin au Centre de biologie et de médecine du sport de Pau, a participé à la mise en place, à Billère, d'un Passeport santé incluant la marche nordique. « C'est une discipline modulable en fonction de la condition physique de chacun, estime-t-elle. Les bénéfices sur la santé sont nombreux : lutte contre la perte musculaire, entraînement cardio-vasculaire, développement de l'endurance et augmentation des capacités respiratoires, sans oublier les bénéfices sur le plan cérébral. »

EXCELLENTE POUR TOUS

Excellente pour tous, des ados aux retraités en passant par les femmes enceintes et les jeunes parents (qui portent bébé sur leur dos), la marche nordique se révèle conviviale et familiale : on marche en

groupe et on papote tout en entretenant sa forme ! Les sportifs confirmés ne sont cependant pas en reste. « Le nordic walking peut être pratiqué de manière très athlétique, en poussant puissamment sur les bâtons et en accélérant la vitesse de marche. La randonnée peut inclure petites courses, sauts, franchissement de ruisseaux ou d'obstacles... Au bout de deux heures à ce rythme, même les plus sportifs y trouvent leur compte », certifie Stéphanie Unique, accompagnatrice en Gironde. Bien que l'on puisse pratiquer en ville, le bitume n'est pas forcément le terrain privilégié de la marche nordique. Mieux vaut optimiser les bénéfices de cette activité « outdoor » en la pratiquant en pleine nature. Et allier l'utile à l'agréable...

Laurence Pinsard

Fédération de nordic walking : www.nordicwalking.fr
Tous les contacts en Aquitaine sur la page « Où pratiquer ? »