

## Un sport “global” de plus en plus populaire

# La marche nordique



*Beaucoup plus efficace que le jogging, beaucoup moins contraignante pour le dos et les articulations, la marche nordique (appelée aussi Nordic Walking) est la découverte en matière de sport doux et santé.*

Photos: S. Bouchonneau

Contrairement au ski ou à la randonnée, la pratique de la marche nordique demande sans cesse de lâcher et de rattraper le bâton en ouvrant et refermant la main.

**E**xcellente pour la santé, pour entretenir sa forme, pour muscler 90 % de son corps en douceur, la marche nordique est de plus en plus populaire en France après avoir conquis depuis bien longtemps la Finlande, l'Allemagne et la Suisse. En effet, cette marche qui se pratique à l'aide de bâtons en fibre de carbone, possède de nombreux bienfaits sur la santé comme l'amélioration des capacités cardio-vasculaires, l'oxygénation et la sollicitation des chaînes musculaires.

### Qu'est ce que la marche nordique?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe de la marche nordique est très simple: il s'agit d'accroître le mouvement naturel de balancer des bras pendant la

marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche, et non seulement les membres inférieurs. En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'à la marche traditionnelle, le rythme de la marche peut être plus rapide et pourtant à la fin, on se sent moins fatigué! Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse.

### D'où vient la marche nordique?

La marche nordique s'est développée en Finlande au début des années 1970. À l'origine, ce sont les skieurs de fond qui pratiquaient, l'été, la marche nordique. Ils



En une heure de marche nordique, le marcheur fait à peu près 6 000 pas. Il est donc très important de choisir de bonnes chaussures!



Malgré son apparente facilité, il est indispensable de suivre plusieurs séances avec un instructeur afin d'intégrer les mouvements.

l'appelaient le "ski marche". Ils essayaient alors de simuler la "glisse" en marchant et en poussant sur leurs bâtons de ski. Malheureusement, ce type de bâton absorbait mal les secousses qui étaient directement transmises aux articulations lors des entraînements intensifs.

En 1997, la société finlandaise Exel met en vente des bâtons spéciaux développés par des scientifiques et des experts sportifs. La marche nordique est née. L'innovation vient des bâtons, différents des bâtons de marche standards. Ces nouveaux bâtons sont faits d'un mélange de fibres de verre et de carbone, ce qui permet d'absorber les secousses. Ils sont très robustes, très fiables et d'un poids minimal. Une autre astuce: un gantelet enveloppant toute la main et permettant de délester les poignets et de ramener le bâton automatiquement au creux de la paume de la main. Le succès est rapide et dix ans plus tard, on compte environ sept millions de marcheurs nordiques dans le monde.



### Qui peut pratiquer la marche nordique ?

Par sa facilité et par sa dimension "Sport - Santé", la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, les femmes enceintes et les jeunes parents (on peut porter bébé sur le dos), la marche nordique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

### La séance marche nordique

La marche nordique se pratique sur des terrains variés, pendant deux heures, le temps idéal d'une sortie. Les séances de marche nordique incluent toujours une partie gymnique pour une mise en forme globale: la séance débute par un échauffement musculaire et articulaire, par une mise en route progressive des fonctions cardiaques et respiratoires, parfois un véritable cours de gym, et elle se termine par des étirements de récupération. Attention, il est recommandé d'être très vigilant quant à la qualité du matériel utilisé.

Sources et sites Web à visiter: [www.randobivouac.com](http://www.randobivouac.com)  
[sportsantenature.fr](http://sportsantenature.fr)

Pratiquer la marche nordique... partout et sur tous les terrains, été comme hiver, et quelle que soit la nature du chemin... même dans le désert...