



La marche nordique, ou comment mettre en mouvement plusieurs parties du corps...



Fiche de présentation

1. La marche nordique

1.1. De quoi s'agit-il ?

La marche nordique est une conception de la marche, plus dynamique (à Bligny-sur-Ouche, il est possible de pratiquer bien d'autres activités sportives : BELIRANDO, gymnastique volontaire, Yoga, MOTO RANDO, mais aussi football, basket, handball, badminton, judo, etc.).

Le principe de la marche nordique est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant (ou le soulager) à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller éventuellement plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. La pratique procure un bien-être dès les premières séances.

1.2. Qui peut pratiquer ce sport ?

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

1.3. Les bienfaits de la marche nordique

Elle a pour objectif essentiel, en la pratiquant sous forme de loisir sportif, de mettre en mouvement de nombreux muscles du corps :

- l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets. Pratique très complète, elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps ;
- elle permet de mieux respirer. L'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle) ;
- elle fortifie les os qui ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons (attention aux choix des bâtons) au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans aggraver les articulations. Toutefois, l'utilisation de bâtons télescopiques atténue ces bienfaits ;
- elle aide à l'amincissement. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. Dans cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort.

1.4. Contre-indications – Attestation

La marche nordique convient à tous les publics. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds. Enfin, en cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée.

Conformément aux recommandations du ministère des sports, et à l'arrêté du ministre chargé des sports daté du 20 avril 2017 et publié au Journal officiel du 4 mai 2017, le pratiquant doit répondre personnellement à un questionnaire confidentiel de santé et fournir une attestation ou un certificat médical (document officiel à demander au club).

1.5. Cotisation, inscription

Aucune cotisation supplémentaire n'est demandée pour la pratique de cette activité. En revanche, le paiement de la cotisation de l'année en cours est obligatoire (cotisation à jour), cette cotisation incluant l'assurance de l'activité (renseignement pris auprès de la fédération). Chaque membre d'une même famille doit être à jour de cette cotisation (y compris les enfants et petits-enfants). Un bulletin d'inscription à la pratique de la marche nordique est à compléter. Il est IMPERATIF de donner des coordonnées fiables, téléphone fixe, téléphone portable et adresse internet (si possible) à l'animateur afin de prévenir les randonneurs de l'annulation éventuelle d'une sortie (intempéries, indisponibilité, ...).

1.6. Compétition (pour mémoire)

Il n'est pas prévu de faire de la marche nordique en compétition.

2. La séance de marche

2.1. L'échauffement, avant de partir (15 mn)

Il est nécessaire de débiter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que la mise en route de votre organisme soit la plus progressive possible. En utilisant les bâtons :

- ⇒ s'oxygéner (ouverture et fermeture des bras) ;
- ⇒ fléchir sur les genoux et étirer les jambes (droites et pliées) ;
- ⇒ marcher sur 10 mètres (jambes droites puis fléchies) ;
- ⇒ replier et étendre la jambe vers l'arrière.

2.2. La marche (technique : voir paragraphe suivant)

Le parcours idéal d'une marche nordique doit être le plus naturel possible et comprendre quelques dénivelés (préférer les chemins en terre, éviter le bitume, utiliser les montées et les descentes).

2.3. Etirements, récupération en fin de parcours (15 mn)

De même, la séance se termine par des étirements de récupération :

- ⇒ pieds écartés, en inspirant, pencher le buste en avant et garder le dos plat. Expirer et allonger les bras loin devant soi ;
- ⇒ les bâtons sur les côtés, faire des fentes avant et arrière ;
- ⇒ une jambe en extension sur le côté, fléchir l'autre jambe et pivoter en descendant, en poussant le genou vers le côté ;
- ⇒ les deux bâtons dans la même main, attraper le pied opposé avec l'autre main et tirer le talon vers la fesse. En expirant, rentrer le ventre et éviter de cambrer le dos ;
- ⇒ les bâtons côte à côte, devant soi, inclinés légèrement vers l'avant. Poser un pied à plat contre les bâtons, le talon au sol ;
- ⇒ marcher sur 10 mètres (allers et retours) en décontractant l'ensemble des membres, inspirer brièvement et souffler longtemps et bruyamment.

3. La technique

3.1. La marche

En marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont semblables à ceux de la marche : les mouvements des membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche).

Chez les débutants, l'erreur la plus fréquente est une avancée à l'amble (bras et jambes du même côté). Astuce : laisser trainer les bâtons au sol durant quelques mètres au début de la séance, le mouvement des bras va se faire naturellement. Accentuer ensuite le mouvement des bras...



Sur cette image, noter que les actions sont simultanées :

- (1) : avancer le bras gauche comme pour serrer la main à une personne, ne pas garder le coude collé au corps, refermer la main sur le bâton et planter la pointe de ce dernier au sol légèrement à l'arrière du pied droit (et non pas loin devant). Cette position permettra à l'épaule d'avancer et de provoquer une légère rotation du buste ;
- (2) : pousser sur le bâton droit en allongeant le bras, puis ouvrir la main. Une propulsion vers l'avant se fait sentir ;
- (3) : avancer la jambe droite en attaquant par le talon. Le genou de cette jambe ne devra pas être complètement tendu ;
- (4) : pousser sur la jambe gauche en arrière pour finir la propulsion ;
- (5) : incliner le buste légèrement en avant ;
- (6) : regarder au loin en marchant.

Des explications complémentaires seront données en temps utile pour franchir des montées plus raides ou des descentes difficiles.

3.2. La respiration

La marche nordique est une des meilleures activités pour stimuler la fonction respiratoire. Le rythme du mouvement naturel de la marche avec les bâtons entraîne les muscles respiratoires à fournir de meilleurs efforts. En effet, les côtes et la cage thoracique deviennent actives pour assurer le balancier des bras, et l'augmentation du rythme de la marche augmente le besoin en oxygène du corps, ce qui appelle une meilleure ventilation.

La FFA (Fédération française d'athlétisme) s'est associée avec la Fédération Française de Pneumologie et le Comité National contre les Maladies Respiratoires pour proposer aux personnes souffrant de problèmes respiratoires, comme de l'insuffisance respiratoire ou de BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), une activité adaptée. Se renseigner auprès de l'animateur si besoin et **auprès de son médecin traitant**.

Voici quelques conseils établis et validés par des professionnels de santé, notamment par Mme Pascale Surpas (Allergologue, Pneumologue à Lyon).

Pour plus d'informations : <http://www.lesouffle.org>

3.2.1. Inspirer profondément par le nez

Les poumons ont besoin de temps pour oxygéner le corps efficacement et évacuer les toxines accumulées. Ralentir le rythme respiratoire : inspirer pendant 4 pas et expirer profondément durant les 4 suivants. Poursuivre l'effort aussi longtemps que possible. Attention, en cas d'étourdissement, stopper immédiatement cet exercice et poursuivre la marche à allure modérée afin d'éviter l'hyperventilation. Alerter l'animateur ou le serre-file, tout en marchant.

3.2.2. Remplir les poumons à fond

C'est en partie basse des poumons que les échanges gazeux se font entre les alvéoles et le sang. Pour que l'air ait le temps d'y parvenir, il est conseillé d'inspirer profondément en abaissant le diaphragme (cage thoracique).

3.2.3. Expirer complètement par la bouche

Pour que les poumons se remplissent efficacement, il faut penser à les vider entièrement. Pour améliorer la respiration, on peut alors inspirer sur 3 pas et expirer sur 4, et si la montée est difficile, on peut inspirer sur 2 pas et expirer sur 3. Le nombre total étant impair, cela permet de développer les deux côtés du corps supérieur. Si étourdissement, stop : on réduit l'allure et on alerte, tout en marchant.

4. Le matériel

4.1. Les bâtons

Choisir des bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbone et de fibres de verre (plus souples et plus confortables). **Eviter les bâtons en aluminium** : ils supportent mal les torsions et n'absorbent pas les vibrations remontant aux articulations des coudes et des épaules.

Dans le cas d'une pratique intense (plus de 3 fois par semaine), privilégier les bâtons composés d'un seul brin (non-rétractables), ils sont plus solides.

L'embout des bâtons, dans le cas d'une pratique modérée, est un caoutchouc. Il est à remplacer régulièrement (toujours prévoir un jeu d'embouts en réserve).

Le gantelet (pas obligatoire dans un premier temps), fortement conseillé pour une pratique soutenue. C'est l'élément qui permet de transmettre la poussée du haut du corps aux bâtons. Il est donc important que cet élément soit confortable. C'est la partie qui différencie un bâton de marche nordique, d'un bâton de randonnée. On en trouve de plusieurs sortes, certaines ne couvrent que la paume de la main, d'autres englobent le pouce. A voir avec un conseiller en magasin, voir avec l'animateur si besoin.

La taille des bâtons : multiplier la taille par 0,7. Pour une personne de 1m75, la taille du bâton sera : $1,75 \times 0,7 = 1,23\text{m}$. Pour une marche soutenue (allure), choisir la taille supérieure (pour les bâtons non réglables). Dans le cas ci-dessus, prendre des bâtons de 1,25m, voire 1,30m.

Vérification : pieds joints, placer le bâton vertical devant soi, l'avant-bras doit être à l'horizontal.

4.2. Les chaussures

Lors de la pratique de la marche nordique, utiliser des chaussures de raid (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple), ou des chaussures de randonnées souples **non montantes**, ou des chaussures de sport de bonne qualité (à éviter en cas de terrain boueux).

4.3. Textile, tenue conseillée

Afin de pratiquer la marche nordique dans de bonnes conditions, il est conseillé de choisir :

- ⇒ une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement,
- ⇒ une tenue à la fois chaude, absorbant la transpiration, et légère (pantalon léger, short long, polo et coupe vent), ne pas hésiter à mettre un bonnet,
- ⇒ un sac à dos léger permettant de transporter une petite bouteille d'eau et une barre de céréales ou sucre rapide ou **pate de fruits**, à prendre au moment des pauses (attention à la fringale).

5. Calendrier et parcours

Les séances sont prévues pendant toute l'année (vacances, jours fériés, etc.), sauf activité ou période particulières, ou indisponibilité de l'animateur. Le parcours est choisi par l'animateur en fonction de la constitution du groupe du moment.

 **Voir les informations de l'année sur le bulletin d'inscription à la marche nordique**

6. Quelques recommandations

6.1. Le respect de la nature

- ⇒ Ne jeter aucun papier, ramener les déchets dans son sac à dos.
- ⇒ Respecter la faune et la flore.
- ⇒ Suivre les sentiers. Ne pas couper les lacets des chemins pour ne pas créer de nouvelles traces susceptibles de détériorer le terrain en favorisant des couloirs d'érosion.
- ⇒ Ne jamais allumer de feu.

6.2. La sécurité

- ⇒ Les randonneurs doivent respecter impérativement le code de la route. Hors agglomération, lorsqu'il n'y a ni trottoir ni accotement, il faut marcher à gauche en file indienne. Il faut traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. Il est strictement interdit de stationner sur la chaussée. Pour un parcours sur route, le port du gilet jaune est obligatoire pour la personne en tête de file et pour le serre-file.
- ⇒ Les randonneurs doivent prévoir d'**effectuer le circuit prévu dans sa totalité** : dans le cas contraire, il n'y aura pas de prise en charge par l'assurance en cas de problème. Les randonneurs ne sont plus sous la responsabilité de l'association « Génération Mouvement ». Si un randonneur rencontre des difficultés physiques (incapacité à poursuivre, petit incident, ...), une personne volontaire et apte à raccompagner le randonneur concerné pourra retourner au point de départ et restera en contact téléphonique avec l'animateur.
- ⇒ De tels cas, selon leur importance, peuvent amener l'animateur à interrompre la randonnée et provoquer le retour de l'ensemble des randonneurs. En cas de problème grave, l'animateur peut être dans l'obligation d'appeler les secours.
- ⇒ Pour assurer la traçabilité des événements, tout incident ou accident sera enregistré par le bureau du club.
- ⇒ L'animateur peut, selon les circonstances, modifier le circuit ou annuler la séance pour raison atmosphérique, par exemple.
- ⇒ L'animateur s'assure d'emporter une petite pharmacie (bobologie), deux gilets fluos et un moyen de communication (téléphone portable).
- ⇒ En cas de grand groupe (au-delà de 20), l'animateur désigne un serre-file qui reste en contact (visuel ou oral) permanent avec lui, pour l'informer des incidents susceptibles de perturber la randonnée.

6.3. Le respect des quelques règles proposées

- ⇒ Le randonneur s'engage à s'abstenir de tout comportement irrespectueux envers quiconque, à respecter les consignes de sécurité et les instructions données par l'animateur. **Il en va du bien-être de tous.**
- ⇒ L'accompagnement par des animaux (ex : chiens en laisse) n'est pas autorisé.
- ⇒ L'animateur peut refuser l'accès à la randonnée s'il considère qu'un randonneur n'a pas l'équipement minimum recommandé et s'il ne répond pas aux consignes de sécurité.
- ⇒ Les randonneurs peuvent avoir sur eux quelques moyens personnels de soin, de nourriture et de communication. Aucune prise en charge ne pourra cependant se faire en cas de détérioration (ex : casse du téléphone portable).