LA MARCHE NORDIQUE

Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est **une pratique de marche dynamique en pleine nature**. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

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.

Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique tonifie le corps : en marche nordique, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle. 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. Selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail complémentaire, plus localisé et de manière ciblée.

La marche nordique permet de mieux respirer : lors de la pratique en marche nordique, 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).

La marche nordique fortifie les os : les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations et ce sans agresser les articulations. Toutefois, l'utilisation de bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits.

La marche nordique 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. Elle permet ainsi, au pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids (≈ 400 Kcal/h dépensées).

Contre-indication à la marche nordique : 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.

De quoi se compose

une séance de Marche Nordique

Les séances de marche nordique se déroulant en plein air durent entre 1h et 2h.

L'échauffement (15 mn)

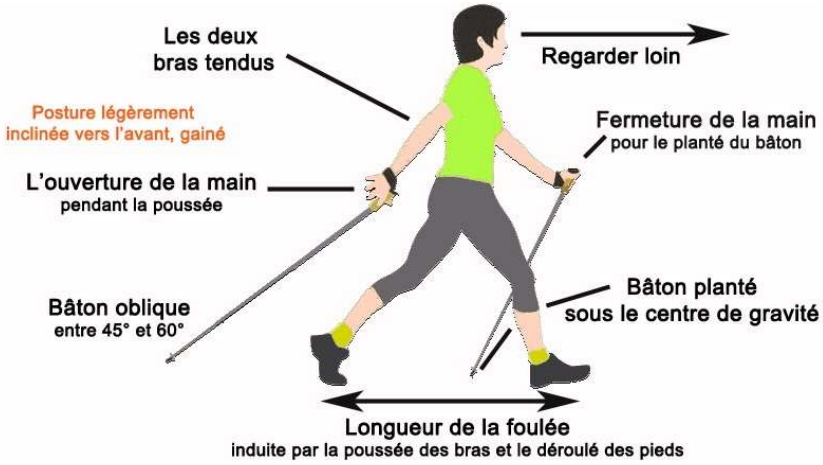
Il est nécessaire de débuter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que la mise en route de votre organisme soit la plus progressive possible.

La marche

Le parcours idéal d'une marche nordique doit être le plus naturel possible et comprendre quelques dénivelés (empruntez les chemins en terre, évitez le bitume, utilisez les pentes).
Si aucune pente ne peut être prise, variez vos allures sur le terrain plat, vous éviterez ainsi la monotonie.
En marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont semblables à ceux de la marche : les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche).
Chez les débutants, nous remarquons que l'erreur la plus fréquente est une avancée à l'amble (bras et jambes du même côté). Pour l'éviter, nous vous conseillons de laisser trainer les bâtons au sol durant quelques mètres au début de votre virée. Au fur et à mesure de vos pas, accentuez le mouvement de vos bras,… Le déroulement d'une séance de Marche Nordique en vidéo https://www.youtube.com/watch?v=-p01vxL-MRQ

Etirements, Récupération (15 mn)

Une fois le parcours terminé, clôturez la séance par des étirements de récupération et des exercices de renforcement musculaire : cliquez ici



LA TECHNIQUE

Quelques détails techniques :

1) Avancez le bras gauche comme pour serrer la main à une personne, ne gardez pas le coude collé à votre corps, refermez votre main sur le bâton et plantez la pointe de ce dernier au sol légèrement à l'arrière du pied droit et non pas loin devant. Cette position permettra à votre épaule d'avancer et de provoquer une légère rotation de votre buste.

2) Poussez sur le bâton droit en allongeant votre bras, ouvrez la main. Une propulsion vers l'avant se fera sentir.

3) Avancez la jambe droite en attaquant par le talon. Le genou de cette jambe ne devra pas être complètement tendu.

4) Poussez sur la jambe gauche en arrière pour finir la propulsion.

5) Inclinez votre buste légèrement en avant.

6) Regardez au loin.

Pour apprendre : rien de tel que la pratique, en attendant quelques vidéos expliquant la technique

https://www.youtube.com/watch?v=b4BGVe9puis

Quelques erreurs à éviter : https://www.youtube.com/watch?v=5GuWLZAVvVI

Quel équipement ?

Le matériel

Les bâtons

Le choix des bâtons peut ne pas être évident du fait du choix assez large qui s'offre à nous.

La composition des bâtons

La fibre de verre : du fait de sa fragilité, celle-ci a été délaissée au profit de la fibre de carbone et de l'aluminium.
L'aluminium : moins absorbant que la fibre de carbone pour les vibrations. Si celui-ci a été soumis à un traitement thermique il peut s'avérer très robuste. Le bâton en aluminium est moins coûteux mais moins prisé par les marcheurs réguliers et assidus.
La fibre de carbone : c'est la star des matières utilisées dans la confection des bâtons de marche nordique du fait de sa rigidité, de sa solidité, de sa légèreté et donc du dynamisme que cela procure.
Les bâtons monobrins sont plus solides que les multibrins. La fabrication des bâtons rétractables a beaucoup progressé. Attention, les bâtons peuvent se dérégler et sont plus coûteux à l'achat.

La poignée

Plusieurs possibilités :
Poignée plastique : entrée de gamme, bon marché, lavable. Attention à la transpiration que cela peut occasionner. Pour la pratique occasionnelle.
Poignée en liège : léger, absorbe la transpiration, plus coûteux à l'achat, utilisé pour les bâtons milieu à haut de gamme.
Poignée en gomme : utilisée sur les bâtons haut de gamme, elle associe les qualités du liège et du plastique.

Le gantelet

En marche nordique, il convient de lâcher le bâton en fin de geste puis de le rattraper pour réamorcer ce dernier. Les bâtons sont donc équipés de gantelets (à la différence des bâtons de randonnée équipés de dragonnes qui font le tour du poignet). Ceux-ci doivent être confortables et permettre d'enfiler des gants en hiver.

Les pointes de bâtons

Elles doivent être solides, le tungstène est plus solide que l'acier. Les bâtons pouvant représenter un certain investissement, il est préférable de s'assurer que la pointe est changeable. Dans le cas contraire, en cas de cassure, il faut changer la paire de bâtons.

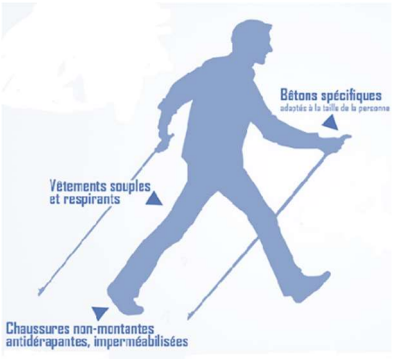
Embout des bâtons

Chaussons, pads ou embouts représentent la même chose. Ils sont utilisés sur les terrains durs tels que bitume, ou roche (là où on ne peut pas planter la pointe du bâton). Cela protège la pointe, diminue le bruit et les vibrations au moment de l'impact du bâton au sol et permet de maintenir une propulsion par adhérence avec le sol.

Comment choisir la bonne taille

Le bâton tenu en main à la verticale devant soi doit permettre d'obtenir un angle de coude de 90 degrés. L'avant-bras est parallèle au sol.
Attention la taille peut changer avec la marque du bâton, il convient donc de demander conseil au vendeur et de choisir ses bâtons en fonction des recommandations de la marque et surtout après les avoir testés.

Le reste de l'équipement



Les chaussures : lors de la pratique de la marche nordique, vous pouvez utiliser des chaussures de raid (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples **non montantes.**
Sur terrain sec, il est également possible d'utiliser des chaussures de running.
Les textiles : 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, polo et coupe-vent)
- un sac à dos de taille moyenne permettant de transporter une bouteille d'eau.