

*LE GUIDE
DE
LA MARCHE NORDIQUE*

SOMMAIRE

1. L'histoire
2. Les bienfaits
3. La technique
4. Le matériel

L'HISTOIRE

La marche nordique (Sauvakävely en finlandais) en quelques dates :

Dans les années 1930, cette marche rapide, rythmée à l'aide de deux bâtons, est utilisée comme entraînement d'été par les skieurs de fond Finlandais.



En 1988 dans le Wisconsin, Tom Rutlin a lancé les premiers bâtons de marche commercialement disponibles. Tom nomma son invention Exerstriding : exercice de tous les principaux muscles en faisant des enjambées (« stride »).

Dans les années 1990, ce sport fait l'objet d'une étude américaine qui montre ses effets positifs au niveau de l'amélioration de la condition physique et de l'équilibre psychologique.

En 1996, deux étudiants en éducation physique Finnois choisissent ce sport comme thème d'étude de leur doctorat. La technique est alors optimisée et combinée à des exercices de musculation et de stretching et donne naissance à une nouvelle forme d'entraînement cardio-vasculaire.

Leurs études sont présentées à l'industrie d'équipement du sport. Il faudra attendre que le fabricant de bâtons Exel lance ses premiers bâtons de marche nordique pour qu'elle devienne un sport à part entière.

En 1997, le terme « Nordic Walking » est officialisé par la volonté de la fédération Finlandaise de sport-santé. Cette technique de remise en forme devient le sport national en Finlande.

2000 : premières actions en marche nordique en France (Arja Meyer ambassadrice de la Marche nordique à la FFA)

2007 : 7 Millions de pratiquants dans le monde

2009 : la Fédération Française d'Athlétisme obtient la délégation du ministère du sport. Elle a donc en charge la formation et la réglementation de la marche nordique en tant que nouvelle discipline.

LES BIENFAITS

La marche nordique améliore globalement la condition physique.

Les bienfaits sont nombreux et ressentis dès les premières séances.

- L'utilisation des bâtons permet de mieux répartir le poids du corps en limitant et réduisant de 20% la pression sur les articulations (bassin, hanches, genoux, chevilles, dos),
- Le mouvement tonifie les muscles, améliore la posture, redresse le dos et affine la silhouette.
- L'ouverture de la cage thoracique entraîne une amélioration de la capacité pulmonaire et une meilleure oxygénation.
- Régulation du rythme cardiaque et tonification du muscle cardiaque.
- 90 % de la masse musculaire est sollicitée ce qui permet au corps de se tonifier, notamment, les triceps, trapèzes, dorsaux, lombaires, sangle abdominale, fessiers, cuisses.
- Travail complet sur les chaînes musculaires
- Travail sur la symétrie, la coordination des mouvements et sur l'équilibre par la mobilisation des muscles posturaux.
- La dépense calorique 45% supérieure à la marche traditionnelle permet de dépenser 400 à 600 calories/heure, ce qui favorise la perte de poids.
- Anti-stress et anti déprimeur, la Marche Nordique permet d'éliminer la fatigue quotidienne et procure un sentiment de bien-être grâce à la production d'hormones lors de l'effort (la Dopamine).

ET ENCORE PLUS...

- Meilleure performance cardiovasculaire et abaissement de la tension artérielle
- Excellente discipline à pratiquer en rééducation fonctionnelle,
- Soulage les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules par l'acquisition d'une meilleure posture
- Muscledu torse et redresse le dos,
- Occasionne peu de courbatures,
- Prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose.

Marche nordique et arthrose :

Votre cartilage est une substance vivante, faite de cellules qui se renouvellent. Mais sa particularité est qu'il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins.

Pas de sang, pas de nourriture pour les cellules ! Mais la nature étant bien faite, ce sont les nutriments qui sont dans votre liquide synovial qui servent à nourrir les cellules de votre cartilage.

Le cartilage est légèrement mou et spongieux : chaque fois que vous faites bouger vos articulations et qu'il est comprimé, un peu de liquide synovial pénètre et ressort de votre cartilage et alimente les cellules. C'est pourquoi le cartilage s'use surtout... lorsqu'on ne s'en sert pas.

Lorsque vous restez immobile, votre liquide synovial devient gélatineux. Mais lorsque vous bougez, il devient liquide et, surtout sa quantité augmente.

L'échauffement qui précède une séance d'exercices stimule la production de liquide synovial. Cela réduit la pression sur les articulations pendant l'exercice et diminue le risque de vous faire mal. De plus, plus vous avez de liquide synovial, mieux votre cartilage est alimenté.

C'est pour cela qu'il est très important que les personnes qui craignent l'arthrose (destruction douloureuse du cartilage) pratiquent une activité physique, en s'échauffant soigneusement. D'ailleurs, il est courant que les personnes souffrant d'arthrose sentent leurs douleurs diminuer lorsqu'elles bougent. Cela pourrait paraître contradictoire, mais vous en connaissez maintenant la raison.

LA TECHNIQUE

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 à l'aide de bâtons spécifiques ce qui mobilise la quasi-totalité des muscles du corps tout en préservant les articulations.



Pratiquer correctement la marche nordique c'est pouvoir utiliser ses bâtons pour se propulser dans une marche aux enjambées longues, souples et dynamiques.

Simple à priori, la marche dynamique avec bâtons nécessite un apprentissage technique afin de pouvoir bénéficier de tous les avantages de ce sport.



(lien vidéo : cliquez sur l'image)

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons.

Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes

LE MATERIEL

LES BÂTONS

Élément essentiel de la pratique de ce sport, on doit les choisir en fonction de différents critères :

- La longueur des bâtons
Pour pratiquer la Marche Nordique de manière optimale, il est important de disposer de bâtons de longueur adaptée

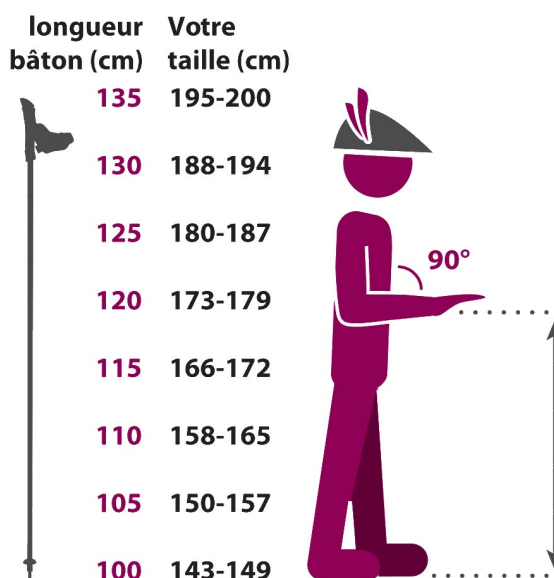


On peut utiliser la formule « taille du corps x 0,68 » comme repère. Le coude doit former un angle droit quand on tient le bâton à la verticale, ce qui constitue un autre point de repère.

En pratique, le marcheur débutant choisira des bâtons un peu au-dessous du coude quand le bras est replié.

Le marcheur plus sportif choisira une longueur un peu au-dessus pour gagner en vitesse.

Les participants ont la possibilité d'essayer gratuitement des bâtons plus longs ou plus courts pendant 2 à 3 leçons pour trouver la longueur qui leur convient avec l'aide du moniteur.



- La composition

- en alu : les prix sont attractifs mais l'aluminium a comme inconvénient de ne pas atténuer les vibrations provoquées par la pose du bâton au sol. Cela engendre à moyen ou long terme des douleurs ou tendinites aux coudes épaulés ou cervicales.

- en composite fibre de verre et carbone : plus le carbone est présent, plus le bâton évacue les ondes de chocs, plus il est léger et solide.

Le choix des proportions doit se faire en fonction de la morphologie et de la pratique de la personne.

Ils se doivent d'être : mono brin, solides, souples et confortables

- Les embouts

Le bâton de nordic walking est équipé d'un embout en caoutchouc pour la marche sur l'asphalte. Ce capuchon améliore l'adhérence et absorbe les chocs et les bruits.



- La dragonne ou gantelet

Elle doit être un point d'appui confortable pour permettre d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité. Elle doit assurer un bon guidage du bâton pour le retour en avant.



Voici deux types de bâtons que nous pouvons vous recommander :

- ◆ Gabel
entrée de gamme
pour débutants



[Cliquez sur l'image pour accéder au site du fabricant](#)

- ◆ TSL Outdoor
bâtons plus
techniques



TSL OUTDOOR

[Cliquez sur l'image pour accéder au site du fabricant](#)

LES CHAUSSURES

Elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de trail ... (surtout pas de semelles lisses).

LES VÊTEMENTS

Ils doivent être assez souples pour permettre une bonne amplitude de mouvement.

Ils doivent être adaptés à la température extérieure, mais il vaut mieux superposer plusieurs couches car on a rapidement chaud et il faut pouvoir en retirer.

AUTRES ACCESSOIRES

Prévoir un petit sac à dos qui n'entrave pas le mouvement des bras d'avant en arrière (une attache sur l'avant est un plus pour éviter que les bretelles ne tombent), Il doit pouvoir contenir les vêtements en surplus ou au contraire en prévision de la pluie.

Il pourra également contenir une gourde pour s'hydrater, ainsi que quelques aliments énergétiques en fonction de son métabolisme.