



LE GRAND BOND EN AVANT DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Ce sport de plein air des plus complets sur le plan physique cumule les atouts. Il est possible de le pratiquer durant les quatre saisons sauf circonstances météorologiques diluviennes. Au point d'être devenu très tendance dans les clubs de la FFRS.

La discipline, qui a intégré la FFRS en 2008, a séduit environ 18 000 de ses licenciés (soit 19 %), ce qui en fait la troisième activité fédérale en termes d'effectifs. Pourquoi ? « Parce qu'elle est d'un abord décomplexé et décomplexant, répond Michaël Anthoine, conseiller technique référent au sein de la FFRS. Nos adhérents ont l'impression qu'il est aisé de s'y mettre car c'est un mode de déplacement pédestre dynamique, même si la technique n'est pas si facile que cela à apprivoiser. » Une fois que c'est le cas, les vertus abondent, en particulier la fortification de la fonction respiratoire. La marche nordique permet aux pratiquants de mieux respirer. Les appuis latéraux offrent une plus grande amplitude pulmonaire et améliorent l'oxygénation qui peut être 60 % plus importante que dans la marche classique. La marche nordique favorise le travail de l'équilibre (et donc la diminution du risque de chute), mais également du système musculo-tendineux de tout l'organisme ou presque.

« Sans compter les bienfaits sur le stress, dans la mesure où le fait d'être à plusieurs induit de la convivialité, ce qui est toujours très intéressant », pointe Anissa Hermosilla, instructrice fédérale et animatrice au sein de l'Association sportive des seniors de Castanet (Gard).

Pour présenter la marche nordique, il convient d'abord de dire ce qu'elle... n'est pas. En l'occurrence, ce n'est pas de la marche rapide ni de la randonnée avec des bâtons. « La marche nordique, c'est de la gymnastique à l'extérieur, résume d'un trait Bernard Devise, instructeur fédéral et animateur au sein du Groupement de la retraite sportive de Chauffailles (Saône-et-Loire). Elle est profitable à condition d'effectuer le bon geste. » Lequel n'est pas fait pour aller vite, contrairement à ce que l'on pourrait croire, mais pour permettre à toutes les chaînes musculaires de travailler en douceur de manière alternative : adducteurs, abducteurs, dorsaux, pectoraux...

LE VÉRITABLE MOTEUR : LES BRAS

« Les bâtons, eux, servent à propulser le corps en dehors du polygone de sustentation pour obliger à faire le pas. En clair, en marche nordique, le véritable moteur, ce sont les bras. Ainsi, pour accélérer, il faut pousser plus fort et plus longtemps sur les bâtons afin de projeter le corps plus en avant. Normalement, on est quasiment en permanence en déséquilibre avant. C'est la raison pour laquelle le coude n'est pas plié et que l'on plante son bâton à quarante-cinq degrés afin d'obtenir une propulsion vers l'avant et non vers le haut », décortique Bernard Devise. La foulée est augmentée et allégée tout en minorant l'effet lesté du poids du corps, ce qui soulage les maux de dos et les articulations des membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles) en favorisant le contrôle postural.

En parallèle aux bienfaits sur la fonction cardio-respiratoire, il est nécessaire de veiller à ne pas trop sursolliciter le cœur. À notre âge, le but n'est pas tant de le développer que de l'entretenir en misant sur l'endurance et l'aérobic.

VITESSE ET DISTANCE NE PRIMENT PAS...

... même si, en général, on enquille entre six et sept kilomètres en un peu plus de soixante minutes avec, à la clef, une consommation énergétique fortement majorée. En club, les séances collectives durent en général environ deux heures, ce qui offre l'avantage de ne pas être trop monopolisant. Elles peuvent être entrecoupées de renforcement musculaire, pour que « les personnes prennent conscience de leur corps, de leurs muscles et de la manière dont chacun d'eux agit », préconise Bernard Devise. Le bon sens commande d'organiser les sorties en groupes de niveau, même si l'échauffement de début et les étirements de fin peuvent avoir lieu en commun. Hors pandémie, la configuration idoine est d'une quinzaine de participants au maximum, encadrés par deux animateurs*. L'intérêt de cette discipline est d'être accessible à tous. Il suffit de moduler le rythme et l'intensité de l'effort au regard des aptitudes des uns et des autres, et de se livrer en amont à des exercices de coordination pour pallier d'éventuels déficits. On ne s'élanche pas non plus n'importe où, n'importe comment. « Il est important d'avoir reconnu l'environnement auparavant

Qui veut aller loin, choisit bien son équipement

Comme pour tout sport, un matériel adapté est indispensable : pas de chaussures mid ou tiges hautes ni de bâtons de randonnée, mais des chaussures de trail, des tiges basses ou encore des chaussures commercialisées « Marche nordique », voire de running avec un excellent maintien et un bon amorti. Quant aux bâtons justement, ils doivent être dédiés à la discipline, c'est-à-dire légers et solides. Pour cela, ils sont le plus souvent composés d'un mélange de carbone et de fibre de verre. Ils comportent une poignée en liège pour absorber la transpiration, une pointe biseautée destinée à marcher sur les sols meubles, un **embout** en caoutchouc que l'on emboîte sur la pointe pour cheminer sur des surfaces dures et enfin, un **gantlet** qui assure le lien entre la main

Longueur bâton (cm)	Votre taille (cm)
135	195-200
130	188-194
125	180-187
120	173-179
115	166-172
110	158-165
105	150-157
100	143-149

On peut aussi utiliser la technique des bras 90°

et le bâton. La longueur du bâton doit impérativement être adaptée à la morphologie du pratiquant. Pour la connaître, on a coutume de dire qu'il convient de multiplier sa taille par 0,66, 0,68 ou 0,7 (selon les sources), même si cette équation peut être modulée. Lorsque l'on débute et que l'on ne maîtrise pas encore parfaitement la gestuelle, mieux vaut des bâtons légèrement plus courts qu'un peu trop longs.

et de s'enquérir de l'état physique de chacun avant de partir, afin de s'assurer que personne n'a un problème qui pourrait s'avérer handicapant », suggère Anissa Hermosilla. Sachant que l'apprentissage de la technique, lui, requiert a minima six à sept mois assidus avant d'être en capacité de faire étalage d'un mouvement bien assimilé.

Alexandre Terrini

* Hors éventuelles dispositions particulières liées aux restrictions sanitaires du moment.

Comment apprendre à apprendre

Pour être animateur de marche nordique, il convient d'être titulaire du certificat de formation aux premiers secours (PSC1), de la Formation commune de base (FCB), du tronc commun (M1) et, enfin, de la spécialisation à l'activité (M2). Celle-ci est essentiellement axée sur le volet technique de l'activité et ses différentes composantes : la posture, le planté de bâton, la

longueur de la foulée, l'attaque et le déroulé du pied, le rythme respiratoire, la progression en montée et en descente, le franchissement d'obstacles... Autres points abordés, le matériel, le choix du circuit et du milieu dans lequel on évolue, la capacité de donner très rapidement sa position en cas d'événement grave, les exercices d'échauffement et d'étirement, la gestion du groupe en toute sécurité, que faire en cas d'accident...

