

La marche nordique

TOUT LE CORPS EN ACTION

Bien plus qu'une simple randonnée avec des bâtons, ce sport de plein air, accessible à tous, renforce autant les bras et le thorax que les jambes.

L'INVITÉE SURPRISE



Josiane Barailler

Institutrice de marche nordique à la Fédération française de randonnée

Quels bâtons utiliser ?

Les bâtons de marche nordique, à la différence de ceux de randonnée, ne sont pas télescopiques, et doivent être largement composés de carbone, et non d'aluminium. Ils absorbent davantage les chocs et épargnent ainsi les articulations des bras. Un gantelet (et non une dragonne) complète cet équipement.

Où pratiquer cette activité ?

A l'extérieur ! On évite les routes goudronnées, qui durcissent le choc des bâtons au sol. Dans un premier temps, on préfère les routes forestières, ou tout sentier large, homogène, où l'on ne sera pas gêné par la végétation, soit plutôt plat, soit en légère montée.



Les bras munis de bâtons balancent, se coordonnant avec les jambes pour propulser tout le corps vers l'avant, en un mouvement harmonieux et doux : c'est la marche nordique ! La discipline a vu le jour en Finlande, dans les années 1970, quand des skieurs de fond ont cherché à poursuivre leur entraînement l'été, en l'absence de neige. Et si, en randonnée pédestre, les bâtons servent à maintenir l'équilibre ou à soulager les articulations en descente, ils sont ici utiles à chaque instant, comme un prolongement du corps.

Un mouvement de balancier

En marche nordique, tout le corps travaille. Si on veut aller plus vite, il ne s'agit pas seulement d'accélérer le pas, mais de lancer le mouvement depuis l'épaule, tout en gardant les bras et le buste souples. Les bras présentent un mouvement de balancier d'horloge franc-comtoise, dépassant le torse vers l'avant, mais aussi vers l'arrière, ce qui donne son amplitude au mouvement, et en font une activité élégante et fluide.

Une respiration renforcée

L'ouverture de la cage thoracique par le mouvement des épaules augmente la capacité respiratoire et, quand la foulée est

grande et suffisamment rapide (on peut vite atteindre les 6 km/h !), développe l'activité cardiaque. La posture redressée, le mouvement symétrique et l'absence de torsion en font un sport doux, adapté à tous, qui favorise le renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Bonus pour les « cassés » de la course à pied, il épargne les articulations des membres inférieurs ! 🌸

Fabienne Rigal

Le bon réflexe

RENDEZ-VOUS AUX JOURNÉES DÉCOUVERTE

La Fédération française d'athlétisme organise des journées nationales de découverte de l'activité (gratuites). Elles auront lieu les samedis 11, 18, 25 septembre et 2 octobre. Au programme : échauffements, renforcement musculaire, étirements et virées de 3 à 6 km (renseignements sur athle.fr). Toute l'année, les fédérations d'athlétisme et de randonnée initient à la marche nordique dans leurs clubs respectifs. ffrandonnee.fr