

Marcher, rien de plus naturel !

Nous marchons de moins en moins en raison de notre mode de vie qui s'est sédentarisé. La marche lente, la marche rapide, la marche nordique, la randonnée sont des outils simples et accessibles à tous qui permettent de lutter contre cette sédentarité imposée par notre société.

Marcher est un plaisir ! Se déplacer en marchant nous permet de découvrir notre patrimoine : paysages côtiers, montagnards ou de campagne qui nous entourent : prenons le temps de les contempler ! Même en ville, de nombreux lieux nous échappent (parcs, jardins, ruelles, rues, avenues...). Ils sont pourtant chargés d'histoire et de certaines beautés. Tous les lieux qui nous entourent valent la peine d'être explorés. Des découvertes surprenantes peuvent arriver au coin de la rue et au bout des chemins (architecture, géologie, faune, flore...).

Marcher est utile ! Que ce soit la marche nordique, la marche active, la randonnée ou une simple promenade, un travail cardiovasculaire va s'exercer sur notre corps. Des marches avec différents rythmes permettront de travailler plus spécifiquement le travail cardiaque, ce qui entraînera un meilleur fonctionnement des échanges gazeux, donc des poumons.

Quelle périodicité ?

Quelle distance idéale ?

Comme toute activité, une trop faible fréquence ne sera pas très efficace. Une trop grande fréquence sera néfaste pour notre santé (risque de blessures musculaires, tendinites...).

Entre deux et quatre sorties par semaine, la fréquence sera idéale. Une marche entre une et deux heures permet de bien ressentir les effets cardiovasculaires de l'activité. Ménager un jour de repos entre chaque sortie sera parfait pour récupérer. En marche, il ne faut pas parler de distance, mais plutôt de temps, car selon les difficultés, les temps de marche seront très variables pour une même distance.

Plat ou côte ?

Les côtes sont un très bon outil pour progresser musculairement et notamment au niveau du cœur. Dans les côtes (spécialement en marche nordique), les bras et le système cardiovasculaire seront beaucoup plus sollicités. Bien sûr, la dépense énergétique sera plus importante.

Le plat, lui, va permettre une marche plus régulière et ainsi, de marcher plus longtemps



La marche permet aussi de découvrir notre patrimoine (Cathédrale d'Albi).

sans faire de pauses. Il laissera aussi la possibilité d'améliorer et de sentir sa technique de marche, les corrections seront plus faciles.

Ville ou nature ?

La pratique de la marche est, bien sûr, plus agréable en pleine nature. Les chemins dans les campagnes permettent de découvrir différents paysages, différentes flores, et quelques animaux sauvages. Mais tout le monde n'habite pas dans la campagne, c'est pour cela que les parcs sont préconisés à la pratique de la marche. Cela dit, quelques sorties en ville ne seront pas néfastes, cela permettra de changer les habitudes, les parcours de parc en parc sont réalisables, ce qui donnera des sorties très variées.

La randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire, balisé ou non. Elle se pratique souvent en montagne, mais peut être aussi exercée en plaine. Elle est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique. D'autres types de randonnées font appel à d'autres modes de locomotion : randonnée équestre, patin à roulettes, raquette à neige, ski.

Au-delà des vertus sportives de la marche, la randonnée pédestre est souvent le moyen d'un ressourcement intellectuel ou spirituel. Si les traditionnelles balades dominicales font

office de coupure avec le quotidien, certains mouvements (par exemple les Compagnons de Saint-François, les pèlerins des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle...) utilisent pleinement ces vertus relaxantes : la randonnée peut alors se révéler un moment d'échanges, de réflexion, de rapprochement avec la nature.

La marche sportive

La marche sportive, aussi nommée « marche rapide » ou « marche active », se pratique à un rythme plus soutenu que la marche au quotidien. Il fait donc travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. A l'inverse de la marche quotidienne, la marche sportive se pratique de façon volontaire et à un rythme accéléré.

Ce sport se pratique sur un terrain sans dénivélé et prioritairement en univers urbain : parcs, digues, stades ou même tapis de course. La marche sportive suit une allure variable en fonction des objectifs de chacun. La vitesse de marche peut aller de 5 à 10 km/h.

La marche nordique

Activité adaptée à tout public (tous âges, toutes conditions physiques...), elle se pratique en pleine nature.

Un principe simple : accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et propulser le corps vers l'avant avec deux bâtons.

En raison d'une technicité simple et d'un



© stillness/Fotolia.

Les côtes sont un très bon outil pour progresser musculairement, notamment au niveau du cœur.

apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début. Une séance complète de marche nordique débute par un échauffement et se termine par des étirements et des exercices ludiques et variés de renforcement musculaire à l'aide des bâtons.

Les bienfaits de 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 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.

La marche nordique est donc une pratique très complète, elle sollicite 80 % des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps. Néanmoins et 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 plus ciblé.

Permet de mieux respirer

Lors de la pratique en marche nordique, l'activation cardiovasculaire 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).

Fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons (en carbone minimum 50 %) au sol assure de bonnes vibrations et ce sans aggraver les articulations. Toutefois, l'utilisation de bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits.

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 (environ 400 Kcal/h dépensées).

Mental

Le fait de marcher permet de libérer la parole. Marcher en groupe favorise l'échange et donc l'expression. Des débats, des conversations peuvent nous donner d'autres points de vue et nous faire remettre en question. Grâce à l'autre, nous découvrons qu'il n'y a pas qu'une seule vérité mais plusieurs. La marche permet de découvrir la tolérance grâce

Marche nordique et troubles psychologiques

Même si la marche nordique est simple en apparence, l'utilisation dynamique en propulsion de deux bâtons donne matière à beaucoup de travail de coordination et d'espace-temps. La marche à opposition bras-jambe demande de la réflexion, ainsi que la synchronisation.

Ce travail corporel de gestes naturels aide l'apprentissage des tâches de coordination manuelle demandées aux personnes handicapées dans les CAT. L'habitude de créer des projets moteurs variés donne une aisance corporelle qui se répercute dans tous les gestes.

Avec leur planter dynamique, les bâtons augmentent les sensations corporelles, le feedback kinesthésique, ce qui permet à l'animateur et au thérapeute d'envisager un travail d'analyse sur la conscience corporelle lors de la randonnée. Ceci sera intéressant avec plusieurs pathologies : les dépressions (corps nié et oublié), les psychoses (corps morcelé), les anorexies (corps inexistant et effacé), les boulimies, l'obésité (l'enveloppe), etc.

aux nombreux publics que nous côtoyons (jeunes, adultes, anciens...). Le fait de marcher permet aussi de mieux réfléchir à nos problèmes du quotidien et parfois d'aider à les résoudre.

Socialisation

Discussion, échanges, partage sont les atouts du groupe. Et pour certains, cela permettra de sortir de l'isolement. Grâce au groupe, de nouvelles rencontres vont se faire, ce qui permettra aux personnes isolées de reprendre la vie d'une façon dynamique.

Contre-indications

La marche convient à tous les publics. Cependant, il est déconseillé de pratiquer cette activité dans les cas d'arthrite, et spécialement 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.

Prescrire des séances de marche comme on prescrit des médicaments

Le projet de loi santé, adopté par l'Assemblée nationale le 10 avril dernier, permet aux médecins de prescrire du sport aux personnes atteintes d'affection de longue durée (ALD).

Les médecins rappellent également que, parmi les piliers des traitements pour le diabète, les maladies coronariennes et l'artérite, l'insuffisance respiratoire ou l'obésité, il y a toujours eu l'activité physique.

La nouveauté concerne le cancer. Depuis deux ou trois ans, des études ont prouvé que l'activité physique diminuait le risque de développer un cancer du sein ou du côlon, et que suite à un traitement pour un cancer du sein, elle améliorait le pronostic et diminuait le risque de rechute.

L'instauration d'un véritable dialogue avec les médecins s'impose. Le carnet de suivi permet notamment au médecin de faire ses recommandations au coach mais aussi de signaler des restrictions sur certaines activités.

Les chaussures

Le choix des chaussures est primordial, surtout si la marche s'avère longue. Ne pas hésiter à marcher avec ses chaussures de marche quelques

jours avant le départ. Choisir la pointure adaptée, vérifier la robustesse des chaussures : elles doivent maintenir la cheville en cas de chute.

Pour la pratique de la marche active ou de la marche nordique, vous pouvez utiliser des chaussures de trail ou de raid (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple), des chaussures de randonnée souples non montantes.

Le fait de porter des chaussures de trail permet de mieux libérer le pied et de gagner en légèreté. Les matériaux actuels permettent une excellente aération et le confort du pied. Il existe des chaussures en Goretex et d'autres extrêmement aérées et de toutes les couleurs. Chacun peut donc trouver son bonheur. En revanche, en haute montagne, des chaussures adaptées « tiges hautes » seront recommandées selon la difficulté du parcours.

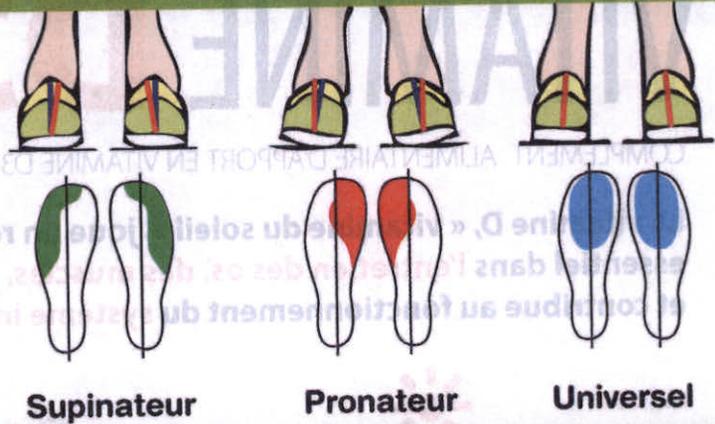
Sur terrain sec et non accidenté, il est également possible d'utiliser des chaussures de course à pied traditionnelles.

Les bâtons

En investissant dans des bâtons de bonne qualité, vous augmenterez à coup sûr votre motivation pour votre séance d'entraînement

Etes-vous pronateur ou supinateur ?

Pour savoir à quelle famille vous appartenez (pronateur, supinateur ou universel), il suffit de prendre une vieille paire de chaussures et de l'examiner.



Supinateur

Pronateur

Universel

Pour déterminer de manière sûre le type de chaussure qui vous convient, l'idéal est de prendre un rendez-vous chez un podologue ou de vous rendre dans un magasin spécialisé dans la course à pied. Le professionnel vous indiquera le bon choix en observant votre façon de marcher et de courir.

Et n'oubliez pas, si vous avez des semelles orthopédiques, un seul type de chaussures peut vous convenir : c'est l'universel. Choisir une chaussure correctrice serait contre-productif et annulerait ou inverserait les modifications que votre podologue vous avait appliquées.

Sources : www.wanarun.net et www.aujourd'hui.com



© runzelkorn/Fotolia.

Bien que moins exigeante pour le corps, la marche est tout aussi bénéfique que la course pour vous aider à perdre du poids.

hebdomadaire de marche nordique : une fois que les bâtons sont là, il faut les rentabiliser ! Rangez-les bien en vue !

- Choisissez des bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbone et de fibres de verre.

- Evitez les bâtons en aluminium, ils supportent mal les torsions et n'absorbent pas les vibrations remontant aux articulations des coudes et des épaules.

- Privilégiez les bâtons composés d'un seul brin (non rétractables), ils sont plus solides. Pour une pratique modérée, choisissez en priorité des bâtons composés en majorité de fibre de verre (plus souples et plus confortables).

Pour une pratique intense et adaptée à tout environnement, choisissez en priorité des bâtons composés en majorité de fibre de carbone (plus résistants et améliorant la propulsion).

L'intérêt d'être coaché

La motivation : votre coach sera là pour vous motiver, faire en sorte que vous atteigniez votre objectif. Le fait d'avoir votre coach derrière vous, qui vous pousse, vous aide, vous guide, va vous permettre d'être de plus en plus motivé et de vous sentir de plus en plus en forme.

Une bonne technique : il vous proposera des corrections individuelles techniques en vue d'un développement de votre condition physique (endurance, travail de côtes, renforcement musculaire, étirement et assouplissement...).

Une bonne posture : votre coach sera là pour corriger vos postures afin d'atteindre vos objectifs dans le respect de votre corps en évitant toute blessure. Il sera là aussi pour vous faire acquérir les bases d'une vie saine et respectueuse de votre corps.

Eh bien marchez maintenant !

En réalité, la marche est peut-être l'exercice le plus sécuritaire que vous puissiez pratiquer. Elle ne requiert pas d'entraînement ou de conditionnements préliminaires et n'exige pas, au début, d'effort physique intense. Des études ont même démontré qu'en raison de la constitution de notre corps, marcher est plus naturel que de s'asseoir, de se tenir debout ou de courir ; et marcher n'exerce pas autant de pression sur le corps que les autres exercices.

Par exemple, courir est plus ardu pour le cœur et pour les articulations et peut causer un plus grand nombre de blessures. L'impact du choc que causent les pas de course est équivalent à 3 à 4 fois le poids du corps, alors que celui subi lors de la marche est de 1,5 fois seulement.

Les avantages de la marche

- Brûle presque autant de calories que le jogging
- Soulage le mal de dos
- Amincit la taille
- Réduit la pression artérielle
- Diminue le taux de mauvais cholestérol
- Réduit les risques de crise cardiaque
- Augmente l'endurance et l'énergie
- Réduit l'anxiété et la tension
- Tonifie les muscles
- Ne force pas sur les articulations
- Réduit l'appétit
- Augmente la capacité cardiorespiratoire
- Peut être pratiquée en plusieurs périodes courtes
- Ralentit la perte osseuse par ostéoporose
- Peut être pratiquée en voyage

La marche nordique en fait autant, mais permet de brûler plus de calories.

Bien que moins exigeante pour le corps, la marche est tout aussi bénéfique que la course pour vous aider à perdre du poids. En courant pendant 30 minutes à 8 km/h, vous brûlerez environ 285 calories. En marchant pendant 30 minutes à 6,5 km/h, vous brûlerez 165 calories sur une surface plane, 225 calories sur une légère pente de 5 % d'inclinaison, et 360 calories sur une pente de 10 %.

La souplesse de la marche en tant que mode de locomotion par rapport à la nature du terrain permet de franchir des passages inabornables par des moyens mécanisés (montée d'escaliers, sentiers de montagne...).

Une équipe a suivi 3 127 adultes en bonne santé (2 151 femmes et 976 hommes), âgés de 19 à 94 ans. L'étude a montré que le nombre de pas recommandés par jour pour ceux qui veulent contrôler leur poids est de 12 000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11 000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10 000 de 50 à 60 ans, et 8 000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12 000 pas par jour, et 11 000 pas à partir de 50 ans, soit 8 à 10 kilomètres par jour pour garder un poids idéal.

Alors, que vous soyez débutant ou expert, jeune ou âgé, sédentaire ou sportif, que vous soyez à la mer ou à la montagne, que vous habitiez en ville ou à la campagne, prenez vos chaussures et vos bâtons et marchez ! Cela ne pourra vous faire que du bien ! ■



> Benoist Leduc.

Diplômé d'Etat d'athlétisme 1^{er} degré, formateur national de marche nordique. Membre de la Fédération française d'athlétisme, préparateur physique au club Albi athlétisme (ECLA).

> Contact

Tél. : 06.14.89.93.37
Mél : benoist.leduc@free.fr

Plus d'infos

- Site de la Fédération française d'athlétisme : www.athle.fr/ffa.sante
- Site du club Albi athlétisme (ECLA) : www.ecla-albi.net