

La meilleure façon de marcher

LA MARCHÉ NORDIQUE EST UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR FACILE ET SANS CONTRAINTE, QUI ATTIRE DE PLUS EN PLUS DE PRATIQUANTS. DÉCRYPTAGE D'UN NOUVEAU PHÉNOMÈNE.

Appelé Nordic Walking (ou Sauvakävely, pour les puristes), la pratique nous vient des terres enneigées de Finlande et s'inspire du ski de fond. « On utilise des bâtons pour simuler un effet de glisse, ce qui permet de travailler simultanément, dans un même mouvement, le haut et le bas du corps. On améliore ainsi la coordination générale. »

Tous les samedis, Claude Leroy, coach athlétique à la Fédération française d'athlétisme et marathonnier confirmé (record en 2 heures 36), voit arriver de plus en plus d'adeptes à ses entraînements. Chaque week-end, il anime deux marches dans le bois de Vincennes, et selon lui ce sport est bien plus physique qu'on ne le pense. « On travaille beaucoup le cardio, mais ce type de marche favorise également la musculation des jambes et de la sangle abdominale. » Les bénéfices ne se limitent pas pour autant au renforcement musculaire, « la marche nordique permet aussi de renforcer le dos et la colonne, on améliore grandement la posture générale ».

UNE TECHNIQUE ABORDABLE

La pratique est finalement assez simple à maîtriser mais demande un peu d'habitude. Elle consiste à synchroniser la marche avec le balancement des bras, dans un mouvement naturel. « C'est une technique particulière qui nécessite une bonne coordination bras-jambes et une régularité dans le mouvement », insiste Claude Leroy. Avantage pour le marcheur (et accessoirement pour le coureur), « la marche nordique permet d'acquérir une bonne qualité de pied. Elle favorise l'utilisation de toute la voûte plantaire, en obligeant le marcheur à dérouler le pied et donc à l'utiliser vraiment ». Le rythme n'est évidemment pas imposé, « mais l'intérêt est tout de même d'avancer à une certaine allure, autour de 5 ou 6 km/h ». Même si la vitesse peut paraître dérisoire aux coureurs habitués des courses de 10 kilomètres,

attendez-vous à ce que vos jambes chauffent quand même un peu : « Au fil des sorties, on trouve son rythme et on maîtrise la technique, ce qui permet de couvrir de bonnes distances, entre 20 et 40 kilomètres. »

Le principe est de marcher les uns derrière les autres et de prendre tour à tour les relais. Chaque marcheur doit alors remonter la file pour prendre successivement la tête de la colonne.

UNE PRATIQUE LUDIQUE

Peut-être avez-vous déjà croisé au détour d'un chemin de campagne ou en forêt un de ces groupes de marcheurs ? Bâtons fermement agrippés dans les mains, ils avancent d'un pas assuré et dans une ambiance plutôt bruyante. C'est l'autre intérêt de ce sport : la marche nordique permet de s'ouvrir aux autres. « L'aspect convivial est très important, on peut parler, prendre un grand bol d'air en nature et faire du sport dans un même temps. » Comme dans toute pratique sportive, la marche demande de la régularité, les marcheurs se retrouvent donc régulièrement pour de longues sorties, parfois de plusieurs heures. « Le contexte est également important, l'objectif est aussi de découvrir et de profiter du paysage. » Les marcheurs échangent des conseils, partagent les bons moments et les périodes plus difficiles où la fatigue physique se fait sentir, cela crée obligatoirement des liens.

MARCHEZ COMME VOUS ÊTES

Les bâtons sont évidemment indispensables pour pratiquer la marche nordique, puisqu'ils font toute la particularité du sport. « Il est important d'utiliser des bâtons prévus pour la marche nordique. Il faut qu'ils soient adaptés, donc suffisamment rigides et légers.

Ils sont composés de 30 à 100 % de carbone, et les prix vont dépendre de cette quantité de carbone. Ce type de matériau reste assez cher. » Il existe aussi des bâtons pliables (trois brins), mais ils seront forcément moins rigides. En fait, on utilise sensiblement les mêmes bâtons qu'en trail, pour les courses de montagne notamment. Le reste de l'équipement technique est emprunté aux coureurs : cuissard, T-shirt, veste sont rigoureusement les mêmes, « à l'exception des chaussures. La marche étant plus rasante que la course, les chaussures sont plus vite mouillées lors des sorties par temps humide ou dans la neige. Il faut donc plutôt se tourner vers des runnings avec une membrane imperméabilisée ou en Gore-Tex », conseille Claude Leroy.

DE LA MARCHÉ AU TRAIL

La marche nordique est une activité accessible qui s'adresse à tout le monde, quels que soient l'âge ou la condition physique, « même s'il est vrai que les pratiquants seniors sont un peu plus nombreux à se tourner spontanément vers ce sport ». La marche reste par définition une activité complètement naturelle, car l'homme est physiologiquement « prévu » pour marcher. Elle n'inflige donc pas de traumatismes importants. De là à dire qu'il n'y a qu'un pas pour passer de la marche nordique au trail, le raccourci est facile, mais les deux activités sont pourtant effectivement complémentaires. Les coureurs confirmés ou traileurs éclairés pourront tirer avantageusement parti de la marche nordique. « La technique de marche avec les bâtons peut tout à fait être appliquée au trail, surtout en montagne, c'est un bon moyen d'améliorer le rendement. Grâce aux bâtons, certains coureurs peuvent atténuer de 30 % l'impact du poids du corps sur les articulations de la jambe lors de chaque foulée. »