

La marche nordique, nouvelle star de la prévention

Née en Finlande, la marche nordique ne cesse de séduire de nouveaux adeptes. Son principal atout : elle est accessible à tous, sans restriction, et fait du bien à l'ensemble de l'organisme... de la tête aux pieds !

Les adresses utiles

Vous souhaitez vous mettre à la marche nordique ? Pour connaître les clubs près de chez vous, il suffit de contacter la **Fédération française d'athlétisme**, 33, avenue Pierre de Coubertin, 75640 Paris Cedex 13.

Tél : 01 53 80 70 00

Fax : 01 45 81 44 66

E-mail : ffa@athle.org

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements sur le site www.marche-nordique.org

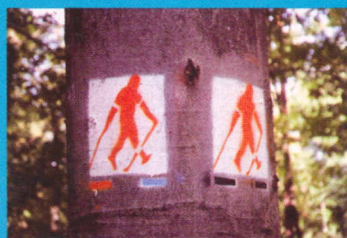
Choisir un matériel adapté

■ **Les bâtons** : ils sont composés d'un mélange de fibres de verre et de carbone. Ils doivent être à la fois solides, souples, confortables et adaptés au gabarit du pratiquant. Pour obtenir la longueur idéale, on multiplie la taille du marcheur par 0,7. Si l'on est entre deux tailles, le débutant doit prendre plus court, car il fera des petits pas. Si l'on veut aller plus vite, il est préférable de prendre la taille au-dessus.

■ **Les chaussures** : on peut utiliser des chaussures de raid avec une semelle épaisse et antidérapante, souple de préférence. On peut aussi choisir des chaussures de randonnée souples non montantes. Sur terrain sec exclusivement, il est possible d'utiliser des chaussures de running.

■ **Les vêtements** : la tenue doit être adaptée aux conditions atmosphériques et permettre une bonne liberté de mouvement. Il faut toujours penser à apporter un sac à dos avec une bouteille d'eau.

(Source : Fédération française d'athlétisme)



Mettre un pied devant l'autre, on connaît : c'est la marche et c'est très bon pour la santé. Et si on ajoutait les bras, avec des bâtons au bout ? C'est simple, mais cela change tout. La marche, en devenant « nordique », semble réunir tous les critères du sport idéal.

Cette activité s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970, sous l'impulsion des skieurs de fond qui cherchaient une alternative estivale à leur passion. À la fin des années 1990, les amateurs se comptaient déjà par centaines de milliers. À la fin des années 2000, les marcheurs nordiques étaient évalués à 9 millions dans le monde ! Et ce chiffre ne cesse d'augmenter.

Pourquoi un tel succès ? « *Parce que c'est à la fois un sport et un loisir que tout le monde peut pratiquer*, répond Antje Howald, monitrice près de Belfort. *L'âge et la condition physique importent peu : il suffit d'être capable de marcher ! Et comme la technique n'est pas compliquée, le plaisir est présent dès les premières séances.* »

Affiner sa silhouette et fortifier ses os

Le principe, en effet, est 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 deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. « *On dépense davantage d'énergie, on fournit plus d'efforts, le rythme est plus rapide... et en même temps on se sent moins fatigué à la fin* », résume Antje Howald.

La marche nordique sollicite jusqu'à 90 % des muscles. L'utilisation des bâtons favorise le développement des parties supérieures du corps – abdominaux, bras, pectoraux, épaules et cou sont sollicités, au même titre que cuisses et fessiers – tout en amortissant le choc des articulations avec le sol. Autre avantage : on peut pratiquer cette



marche sur tous les terrains, y compris les trottoirs des grandes villes.

Ce n'est pas tout : cette pratique permet à la fois de mieux respirer (jusqu'à 60 % d'oxygénation en plus par rapport à la marche classique), d'affiner sa silhouette et de fortifier ses os en les soumettant à des vibrations légères mais continues. « *C'est vraiment quelque chose d'efficace et de complet*, assure le Docteur Robert Benchetrit, généraliste à Antibes (Alpes-Maritimes). *Cette pratique devrait être prescrite à tous les jeunes retraités qui veulent prévenir les pathologies liées à l'âge.* »

« Cela fait aussi du bien au moral »

Prévention : le mot est lâché. La marche nordique serait idéale pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, l'arthrose et, plus généralement, toutes les pathologies ostéo-articulaires et dégénératives. « *Les bénéfiques pour la santé sont trop nombreux pour être listés*, plaisante le Docteur Benchetrit. *Je voudrais mettre l'accent sur l'intérêt de cette pratique auprès des personnes qui ont été malades, qui ont été opérées. Marcher, cela fait aussi beaucoup de bien à la tête et au moral. Et cela, c'est inestimable...* »

Cédric Portal

