

## Définition et intérêts

Activité physique de loisir, caractérisée par l'utilisation de deux bâtons spécifiques, la marche nordique se pratique de préférence en plein air. C'est un exercice corporel **très complet à la portée de tous**. Pratiquée régulièrement, c'est un excellent moyen d'entretien voire d'amélioration de la condition physique. Pratiquée en groupe elle peut-être ludique, l'occasion de découvrir des environnements choisis, de partager les objectifs culturels associés (flore, faune, patrimoine, histoire ou légendes locales...) d'échanger et de varier des plaisirs conviviaux.

**De la balade à la randonnée sportive en passant par la marche active**, la marche nordique **se prête facilement au respect des capacités physiques de chacun**. Elle permet d'exercer aisément nos fonctions cardio-pulmonaire, musculaire et circulatoire de façon progressive, optimale et harmonieuse.

Les mouvements complets de cette marche permettent une sollicitation générale des chaînes musculaires et articulaires de l'organisme en répartissant l'activation sur le haut et le bas du corps. Comment ? En optimisant la respiration, l'ampliation de la cage thoracique, l'utilisation des abdominaux (mouvement de la ligne des épaules par rapport à la ligne des hanches), l'oxygénation de nos cellules et l'irrigation par une meilleure circulation des liquides corporels.

Il s'agit de prendre conscience et d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras (à partir de l'épaule et non du coude !) pendant la marche. La mise en jeu coordonnées des épaules/bras à l'aide de 2 bâtons et des jambes (bras/jambes opposés) augmentent le plan de sustentation et participent à la propulsion du corps vers l'avant. La poussée vers l'arrière (via la dragonne main ouverte) sur les bâtons (obliques/inclinés par rapport au sol), pointes touchant le sol (derrière ligne des chaussures), se fait sans à coup et sans crispation des doigts sur les poignées (une coordination et un bon usage des dragonnes y contribuent).

**- Veiller à ne pas dénaturer l'activité avec certaines photos ! -**

Cette accroche va accompagner ou accentuer la progression vers l'avant et faciliter l'effort dans les montées. Les appuis élargis dans les descentes faciliteront l'amorti nécessaire.

L'action symétrique (alternative) des mouvements supérieurs renforce les muscles de la cage thoracique, allège la répétition des impacts pédestres au sol et les répercussions articulaires (dos, genoux notamment), améliore nos capacités d'équilibre, de coordination et de propulsion pédestre.

**Du simple confort (non négligeable) à l'amélioration de la condition physique**, l'utilisation des bâtons complète les plaisirs de la marche (qu'elle soit sportive ou digestive) recommandée pour l'entretien de la santé. Avec une bonne hydratation et une alimentation équilibrée, la pratique régulière de la marche nordique permet d'affiner la silhouette, stimule de la tête aux pieds le plaisir de s'activer à volonté et peut renforcer notre aptitude à l'effort. Elle permet aussi d'éprouver agréablement notre réactivité et nos sens en profitant de l'environnement.

Les inconditionnels de la rando. ou du footing découvriront des sensations nouvelles.

## **Sécurité de la pratique et prévention**

Les contre indications à la pratique sont les mêmes que pour la marche ordinaire ou la randonnée. Outre des chaussures mal adaptées à la morphologie de nos pieds, comme toute activité en charge du poids (de corps) sur nos appuis pédestres, même aussi naturelle que la marche, une négligence de nos petits maux (de pieds, de dos ou autre) peut envenimer des compensations posturales, articulaires ou musculaires (tendinite par exemple) déjà amorcées (à fortiori en cas de surpoids, de diabète, de sédentarité ou d'excès soudains d'activités)

En appuis actifs, des orteils au cou en passant par les genoux et le dos, nos articulations peuvent être soulagées en utilisant correctement une technique de marche avec les 2 bâtons spécifiques et des mouvements coordonnés suffisamment amples.

Il convient de s'équiper de chaussures pour marcher aisément en fonction du terrain choisi, de la durée de la sortie et du confort nécessaire pour limiter les désagréments individuels et collectifs.

Les bâtons sont de préférence en composite de carbone et fibres de verre (assez souples pour mieux absorber la résonance des impacts au sol – éviter les bâtons en aluminium trop rigides)

Ils doivent être légers, de longueur fixe de préférence choisis en fonction de la stature de chacun (éviter les rétractables, sauf 1 ou 2 paires pour 'dépanner' en club pour des personnes très grandes ou très petites)

En groupe, la vigilance est à rappeler, un geste malencontreux avec les bâtons (équipés d'une pointe acérée) peut engendrer un croc en jambe inopiné ou blesser.

Veiller à équilibrer et régler correctement le sac à dos, à libérer le mouvement des épaules et à décrisper les doigts. Protéger la peau et les yeux du soleil. Penser à s'hydrater régulièrement. Porter des gants adaptés pour les sorties longues et/ou par temps chaud ou froid.

En cas de réadaptation à l'effort (sans jamais se dispenser des compétences médicales), ce support d'activité peut-être un moyen motivant de (re)mise en forme, il **se prête parfaitement au regain de confiance en soi pour une ré appropriation de la motricité naturelle.**

Pour éviter des souffrances inutiles et nous priver trop tôt du plaisir de se mouvoir avec aisance, **dans tous les cas, un avis médical et un bilan podologique sont fortement recommandés.**

Concernant l'animation, une **pratique encadrée** par au moins un **animateur FFRS, formé** aux précautions, à la technique et à l'animation de cette activité **pour les seniors** est tout aussi recommandée. Il met en oeuvre une approche harmonieuse en synchronisant l'utile et l'agréable en fonction des aptitudes de chacun et de l'objectif consensuel du groupe constitué.

## Conseils et modalités de pratique

Les modalités de pratique de la marche nordique sont identiques aux sorties pédestres et comparables au ski de fond.

Les itinéraires programmés doivent être préalablement préparés, reconnus et le cas échéant, autorisés (protection de l'environnement).

Pour prendre de bonnes habitudes, de façon incontournable, des temps suffisants de préparation corporelle (échauffement spécifique), d'étirements, de récupération et d'hydratation doivent ponctuer chaque sortie (même d'1 heure). **Les séances de marche nordique incluent toujours une partie gymnique pour une mise en forme globale** (parfois un véritable cours de gym) – approche recommandée pour les seniors -

Pour les sorties, il est souhaitable d'annoncer la durée prévisionnelle, la distance et les dénivelés pour que chacun puisse se situer. **Il convient de prévoir des adaptations de mise en oeuvre en fonction de l'effectif et du niveau d'entraînement de chaque participant.**

Ouvrir, rendre plus ludique la communication, élargir et partager davantage ses connaissances et ses compétences est un défi attractif à la portée de beaucoup d'adhérents à la FFRS.

Associée à d'autres activités, la marche nordique est l'occasion de donner un élan supplémentaire à chaque club ou de faire émerger une nouvelle association.

## Adaptation des méthodes et contenus d'animation

Pour une cohérence et une pleine participation des 'marcheurs nordiques', un effectif entre 6 et 14 personnes est idéal pour profiter pleinement des consignes de l'encadrement, du partage de connaissances et d'opinions des uns et des autres sans oublier l'humour de quelques uns et surtout offrir la possibilité à chacun d'agir et réagir.

Face à une hétérogénéité souvent inévitable (de condition physique, de motivation et de sportivité) sans négliger la convivialité ni dénaturer le plaisir sportif des uns et des autres, il est souhaitable d'optimiser la mise en oeuvre des rencontres en prévoyant plusieurs animateurs pour une même sortie, avec des variantes d'itinéraires (de difficultés et de contenus) et/ou en alternant (dans le calendrier-programme) des distances, des dénivelés et des durées variables, sans négliger les échauffements et les étirements.

Une bonne communication et un effectif raisonnable par groupe régulent souvent l'hétérogénéité, renforcent les motivations respectives et peut éviter des déconvenues intempestives

Pour détourner, l'éventuelle monotonie des itinéraires de proximité (trop bien connus), en élargir le partage peut être stimulant. Intercaler dans le calendrier des prévisions, des cocktails d'activités complémentaires (marche nordique/aquagym/étirements ou marche nordique/renforcement musculaire/relaxation par exemple) peut booster les acteurs et compléter l'équipe en motivant des nouveaux.

Des sorties à thèmes, une communication élargie ou des échanges concrets avec d'autres clubs peuvent aussi contribuer à l'adhésion collective, au développement de clubs de proximité (sans surcharger les groupes déjà constitués) et susciter la confiance de nouveaux collaborateurs (animateurs...)

Avec la marche nordique un nouvel élan d'ouverture, associé à d'autres activités peut émerger.

# Les différentes façons de marcher

(résumé pour formation FFRS – AR oct. 2011)

Sans vouloir aborder les différentes techniques de marche nordique, il est important de préciser les différentes façons de marcher et en quoi la marche nordique diffère. Il convient également d'aborder les différentes pratiques en marche nordique selon ce que l'on recherche.



## La marche

La discipline la plus basique : marcher. On peut marcher lentement ou vite selon les envies. Cette discipline permet surtout de s'oxygéner et de faire un peu d'exercice. Très douce, la marche requiert un minimum d'effort physique. **Limites** : c'est une activité en charge de poids de corps notamment sur les articulations du bas du corps (dos, hanches, genoux, chevilles) + poids du sac. Elle sollicite principalement les muscles des membres inférieurs (dans plan sagittal) – **Prévoir donc compenser ces impacts par des exercices complémentaires** (dans plans frontal et horizontal + exercices en décharge de poids de corps et étirements)

## La marche avec des bâtons appelée randonnée ou trekking

Il s'agit là de marcher en s'aidant de bâtons. Ces bâtons peuvent être des bouts de bois, des cannes ou des bâtons de trekking ou de randonnée. Bien que pratiquée avec des bâtons, cette activité n'a pourtant **rien à voir avec la marche nordique**. Les bâtons utilisés (en général en aluminium, rétractables et munis de simples dragonnes) ne servent qu'à aider à avancer et à franchir d'éventuels obstacles. Il n'y a pas de véritable poussée sur les bâtons, ni de mouvements amples avec les bras. La randonnée est une activité de détente en plein-air faisant travailler principalement les membres inférieurs (limites et conséquences identiques à la marche)

## Le jogging ou le footing

Bien qu'il s'agisse ici de "courir" plutôt que de marcher, faisons une petite parenthèse sur cette activité.

La plupart des gens qui pratiquent le jogging le font pour se maintenir en forme ou pour perdre du poids. Malheureusement, cette discipline comporte de nombreux risques et méfaits sur la santé :

- Le dos : le corps est penché en avant, ce qui veut dire que chaque impact au sol ('saut' d'un pied sur l'autre) provoque un choc sur la colonne vertébrale qui n'est pas droite mais penchée. Les conséquences directes sont des douleurs au dos qui apparaissent de façon prononcée notamment après 40 ans.
- Les genoux : chaque impact ('saut') entraîne un choc non négligeable (voire violent) sur les genoux. Là aussi des douleurs prononcées apparaissent après la quarantaine
- Le cœur : il est très fréquent de dépasser ses limites cardiaques lors de footings prolongés, pouvant entraîner des accidents graves notamment chez les sédentaires, les seniors et coureurs occasionnels.

## La marche nordique (MN)

Contrairement à la marche, la randonnée ou au trekking, la MN est une activité beaucoup plus "efficace" puisqu'elle va faire travailler plus de 80% des muscles, tout en restant un sport doux que l'on peut pratiquer sans effort disproportionné. Les avantages de la marche nordique sont :

- ⇒ La remise en forme efficace (plus de calories dépensées que lors d'un footing !)
- ⇒ La musculation de tout le corps (jusqu'à 80% des muscles travaillent ! –selon façon de s'exercer)
- ⇒ La perte de poids (mouvements mieux répartis, plus de calories dépensées dit affinement de la silhouette, voire perte de poids et remodelage –musculation- du corps)
- ⇒ Soulagement du dos (contrairement au jogging, on marche + droit et pas d'ondes de chocs dans le dos)
- ⇒ Soulagement des genoux (on s'aide des bâtons pour se propulser, et pour amortir notamment dans les descentes.....ce qui soulage les articulations ....dont les genoux)
- ⇒ Pas de dépassement du rythme cardiaque : il s'agit d'une marche, donc on ne dépasse pas ses limites d'effort.

En fait, la MN ne se contente pas de faire travailler les jambes comme la marche, la rando, le trekking, ou le footing, mais aussi le haut du corps, les bras, les épaules, les fessiers, le dos, les abdos ....etc.

Pour cela il s'agit de faire des mouvements amples (notamment dans plan arrière du corps, derrière ligne des chaussures) avec les membres supérieurs (mobilisés à partir de l'épaule -et non du coude- mouvement du haut du buste engendré par un travail abdominal = mobilisation de la ligne des épaules par rapport à la ligne des hanches)

Tout le haut du corps va alors se mettre à travailler.

La position droite va également exercer les fessiers qui vont se muscler comme le dos, les abdos et les épaules (mobilisées d'avant en arrière)

Il est donc très important d'utiliser un matériel permettant de faire ces mouvements amples en lâchant (vers l'arrière + pousser sur dragonne) et reprenant en main les bâtons de MN (pas possible avec des bâtons de trekking !)

**Bien pratiquée, la MN est l'activité sportive la plus complète actuellement, elle peut se pratiquer partout...**

On préférera cependant des terrains qui permettent l'accroche de la pointe au sol (derrière la ligne des chaussures) afin de bien utiliser la propulsion (bâtons obliques par rapport au sol, pointes derrière ligne des chaussures)


**- Veiller à ne pas dénaturer l'activité avec certaines photos ! -**

Document interne de travail pour les formations fédérales FFRS – Anik Robin oct. 2011-

# MARCHE NORDIQUE (MN) - Quels bâtons et **Quelle taille de bâtons choisir ?** (en vue d'un achat pour **usage collectif** et/ou individuel)

**à ajuster en fonction de la morphologie de chacun** (longueur des membres et du tronc notamment)

**Longueur bâtons actuellement (en 2011) recommandée : 0,68 x stature \*\***

Stature en cm	longueur conseillée des 2 bâtons (en cm)	dans le commerce	dans le commerce, en longueur réglable
140 à 147	entre 93,5 et 98	↓	bâtons rétractables (à plusieurs brins) <b>non recommandés en usages collectifs</b> et/ou usages fréquents et pour <b>des raisons de sécurité</b> (bâtons en alu. + fragiles, n'absorbent pas les impacts au sol) et <b>pratiques</b> (en groupe trop long à ajuster)
148 et 149	99 - 99,5		
<b>150</b>	<b>100</b>	<b>100 cm</b>	 <p><b>pour usage collectif, préférer bâtons mono brin avec gantelets D/G (passage du pouce) amovibles (déclipsables) toutefois, quelques paires à 2 brins (rétractables) peuvent être utiles</b> (pour les très grandes ou très petites personnes)</p> <p><b>Les pointes : préférer en tungstène</b></p> <p><b>Embouts de bâtons = patins d'asphalte (caoutchouc) remplaçable</b> = chausson doit être très résistant et pas trop cher car les pertes sont fréquentes</p> <p><b>Les poignées</b> existent en plastique, en gomme ou liège (à vous de voir ! pour info le liège absorbe sueur et odeur et pas bien lavable mais est + léger)</p> <p><i>poignées, pointes et patins, de préférence remplaçables</i></p>
151 à 153	101 - 101,5 - 102	<b>105 cm</b>	
154 et 155	103 - 103,5		
<b>157</b>	<b>105</b>	<b>110 cm</b>	
158 et 159	105,5 - 106		
160	107		
161 à 164	107,5 - 108 à 109,5		
<b>165</b>	<b>110</b>	<b>115 cm</b>	
166 et 167	111 - 111,5		
168	112		
169	113		
170	113,5 **		
171	114		
<b>172</b>	<b>115</b>	<b>120 cm</b>	
173	115,5		
174 et 175	116 - 117		
177	118		
178	119		
179	119,5		
<b>180</b>	<b>120</b>		<b>125 cm</b>
185 à 195	+ de 123,5		

**\*\*actuellement 0,68 x taille (en cm),**

par ex. pour 1 personne de 1,67 m : 167cm x 0,68 = 113,56 cm → choisir des bâtons de 115 cm\*\*  
si mouvement d'épaules réduit ou si pratique en 'montagne', des bâtons un peu + longs peuvent être + efficaces !

Selon les sources, d'autres coefficients multiplicateurs sont utilisés (2/3 de la stature pour les allemands, entre 0,65 et même 0,7 pour les finlandais ... ce qui amène l'angle du bras plus près de 90° que de 100°)

<b>matériau</b>	<b>Choisir des bâtons en composite</b> (fibres de verre et carbone) Pour info, + il y a de carbone + c'est léger et + les impacts au sol sont absorbés, mais en usage collectif c'est un peu + fragile et surtout plus cher ! <b>Un ratio 30 / 70 % de carbone donne de très bons résultats.</b> Il semble actuellement que ces pourcentages soient les meilleurs pour la clientèle délicate telle que <b>des débutants et des Seniors aux articulations fragiles.</b> ou <b>un ratio 50 / 50 de carbone est un compromis</b> (rapport qualité/prix/résistance en usage collectif) raisonnable.
	<b>Le matériel professionnel est plutôt 70 % de carbone ... (et donc + cher !)</b>

Tableau fait à partir d'infos 'croisées' (recommandations finlandaises en phase avec données ergonomiques et techniques mentionnées dans l'ouvrage\* : Nordic Walking : programme d'entraînement progressif... d'A. Wilhelm, R. Mittermaier et C. Neureuther. Ed. Chantecler 2007) et bien évidemment d'après notre expérience de terrain.

**Fiche technique MN dans la revue FFRS (n° 73 ?) de déc. 2008**

**(pour toute précision contacter Anik au 06 67 92 65 76 ou anikrobin@neuf.fr)**



Pour info : coordonnées de fournisseurs : TSL OUTDOOR : <http://www.tsloutdoor.com> tél : 0450101601 ou 0450102828  
Il y en a d'autres ! ou GO ! : <http://www.nordicwalking-go.com> tél : 01 77 62 85 59.