

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'augmentation 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 décrire 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 d'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.