

NOTRE EXPERT



**DR JACQUES PRUVOST**  
médecin du sport

Inventée dans les années 30 en Finlande par les skieurs de fond qui s'entraînaient l'été en marchant avec leurs bâtons, **la marche nordique est devenue un sport à part entière qui séduit de plus en plus.**

SOASICK DELANOË



# 4 raisons de se mettre à la marche nordique

## 1 C'est facile

Le principe de la marche nordique (ou Nordic Walk) 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 bâtons spécifiques. Au début, on marche normalement en se tenant droit et en laissant traîner les bâtons. Peu à peu, on accentue le mouvement

naturel de balancer des bras et on prend conscience de l'accroche des bâtons sur le sol. À chaque fois qu'un bras revient vers l'avant, il ramène un bâton qui traîne. Quand le bras repart vers l'arrière, le bâton se plante et retient le bras. Après quelques minutes, dès qu'on sent que bras et jambes sont bien synchronisés, on est prête!

## DITES, DOCTEUR...

### En cas d'arthrose au genou ou à la hanche, c'est proscrit ?

« Si la marche nordique n'a pas un impact positif sur l'arthrose, des études montrent qu'il y a un déplacement du centre de gravité pouvant faire en sorte qu'on souffre moins au niveau des articulations », explique notre

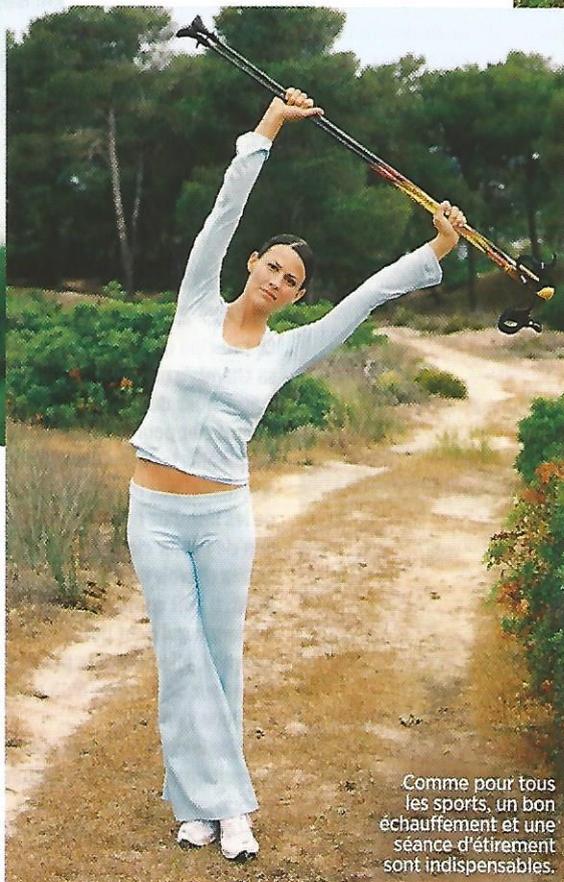
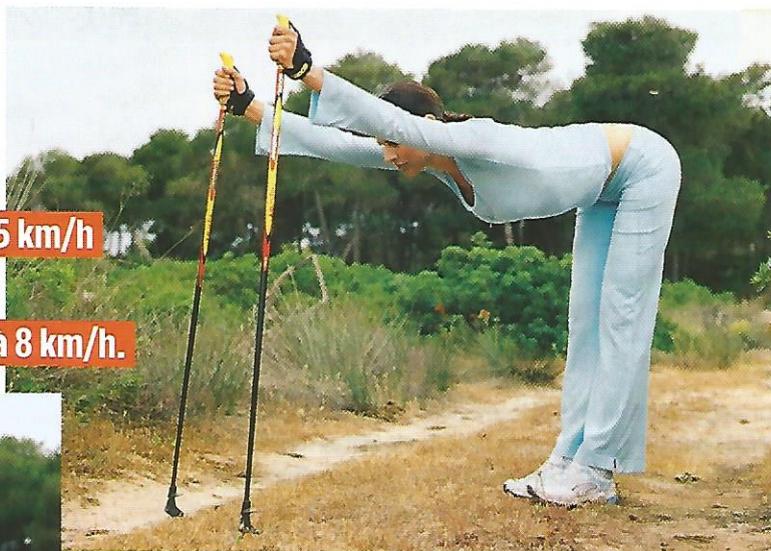
expert. Comme on pose une partie du poids du corps sur les bâtons, on soulage les articulations. Dans la pratique, il faut adapter ses efforts à ses possibilités, ne pas forcer et ne pas hésiter à s'arrêter en cas de douleur.

## 2 C'est un sport complet !

« On entend souvent dire que la marche nordique fait travailler 80 % des muscles mais je dirais plutôt 98 %, car je ne vois pas très bien quel muscle ne travaille pas », affirme le Dr Jacques Pruvost, médecin du sport. Cette activité sollicite toutes les chaînes musculaires croisées (celles qui partent du bas du corps et remontent jusqu'en haut) en rotation. Grâce à l'utilisation des bâtons, les épaules, les bras et les abdos travaillent autant que les fessiers et les cuisses, par exemple. Par ailleurs, le fait d'aller plus loin dans les mouvements permet aussi de renforcer les muscles plus en profondeur. Résultat, on se tonifie, on corrige sa posture et, après quelques semaines de pratique, on se redresse tout en améliorant son équilibre et sa coordination.

« Elle est aussi excellente pour faire travailler la fonction cardiorespiratoire, précise notre expert. L'utilisation des bâtons amplifie le mouvement naturel de la marche et oblige les muscles respiratoires à fournir de plus gros efforts. Les côtes et la cage thoracique s'activent et l'augmentation du rythme de la marche accroît l'oxygénation de 60 % par rapport à la marche classique. » De plus, ce travail en endurance est comparable à celui d'un jogging à allure modérée, et la dépense énergétique est augmentée de 40 % comparé à la marche classique. Enfin, elle aide à lutter contre l'ostéoporose grâce aux vibrations procurées par les planters de bâtons qui vont stimuler la formation du tissu osseux et le solidifier, sans jamais aggraver les articulations.

**Une heure de marche nordique à 6,5 km/h fait brûler jusqu'à 450 Cal contre 580 Cal pour une heure de jogging à 8 km/h.**



Comme pour tous les sports, un bon échauffement et une séance d'étirement sont indispensables.

## C'est peu onéreux

L'équipement est basique : une tenue vestimentaire dans laquelle on se sent à l'aise et adaptée aux conditions climatiques. Idéalement, les matières doivent être chaudes, mais légères, et laissant s'évacuer la transpiration. Des chaussures confortables et souples à semelles épaisses et antidérapantes : chaussures de randonnée (pas montantes), baskets de running ou de marche. Seul investissement : l'achat des bâtons, dont le prix démarre à 50 € pour une paire de bonne qualité. Mais la plupart des clubs en prêtent, ce qui permet de tester l'activité avant d'investir ! Les bâtons de marche nordique ne sont pas en aluminium mais en fibre composite (un mélange de carbone et de verre).

Ils sont donc plus solides et absorbent les vibrations qui peuvent remonter jusqu'aux articulations des coudes et des épaules. Ils sont munis de gantelets permettant que le bâton revienne se placer automatiquement dans le creux de la main une fois lâché. Les pointes sont dotées d'embouts amovibles qui les protègent et offrent ainsi la possibilité d'utiliser ses bâtons sur les sols durs (asphalte, sentiers caillouteux...). Pour choisir des bâtons adaptés : multiplier sa taille en cm par 0,66 pour une marche tranquille, 0,68 pour une marche plus tonique ou 0,70 pour les confirmés. On peut aussi se référer au tableau qui se trouve chez les revendeurs. (À partir de 10 € le cours.)

## Tout le monde peut en faire

La marche nordique s'adresse à tous, quels que soient son âge et sa condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, tout le monde y trouve son compte, car on peut l'adapter à ses possibilités ou à l'effort que l'on souhaite fournir. En accélérant le rythme ou en choisissant des terrains plus ou moins pentus, par exemple. « Je conseille aux seniors et aux personnes sédentaires de débiter la marche en douceur, en surveillant leur fréquence

cardiaque », précise notre expert. Pour cela, il faut pratiquer à une intensité modérée, c'est-à-dire sans dépasser 60 à 70 % de sa fréquence cardiaque maximum (FCM). Par exemple, à 60 ans, la FCM est de 160, il ne faut donc pas dépasser 110/120. Pour être tranquille, le mieux est d'utiliser un cardiofréquencemètre. À noter : la marche nordique est déconseillée aux personnes qui souffrent d'arthrite ou de tendinites des membres supérieurs.

## OÙ TROUVER UN CLUB ?

La Fédération française d'athlétisme présente sur son site 1800 clubs répartis sur tout le territoire. La pratique est assurée par des coachs sport santé ou des entraîneurs formés à la marche nordique (abonnement annuel, env. 200 € avec prêt de bâtons). Plusieurs groupes de niveaux différents sont proposés avec, au programme, des sorties en parcs ou en forêt. [www.athle.fr/](http://www.athle.fr/) (onglet Santé running, Marche nordique...).