

Marche Nordique

C'est un sport qui requiert l'utilisation de bâtons de marche pour amplifier le mouvement naturel de la marche, tout en réduisant les impacts et améliorant la stabilité. Il fait travailler la partie supérieure du corps, diminue la charge au niveau des jambes, augmente l'efficacité du mouvement et c'est moins fatigant, physiquement.

La marche nordique peut se pratiquer partout. C'est un sport bénéfique à tout âge pour éviter la sédentarité et l'obésité ; pour ceux qui débutent une activité physique ; et permet également de lutter contre arthrose et d'améliorer l'équilibre. Elle se pratique souvent en groupe.

L'effort doit être adapté aux besoins de chacun.

Il est recommandé de débiter dans la marche nordique avec des professionnels diplômés et certifiés.

Avant de débiter dans la marche nordique, il est recommandé d'apprendre la technique de la main d'un professionnel certifié afin d'éviter les blessures.

Équipement

Optez pour des vêtements de sport confortables et respirants, adaptés aux conditions météorologiques. Pour les chaussettes, les fibres synthétiques sont préférables. Évitez le coton, qui absorbe l'humidité et favorise l'apparition d'ampoules.

Utilisez des bâtons de marche nordique : ils sont fabriqués à partir de fibre de carbone, leurs pointes ne sont pas plates sinon biseautées et ils sont munis de gantelets (ou dragonnes) avec passage de pouce. Il y en a un pour chaque main, droite (R) et gauche (L). **Il ne faut pas confondre les bâtons de marche nordique avec les bâtons de randonnée.** Les bâtons doivent être adaptés à votre taille et ils ne sont pas réglables.

Technique

Pour profiter des bienfaits, il faut adopter la bonne technique.

Avant de commencer votre séance de marche nordique : afin d'éviter des blessures, il est

important de faire un **échauffement** du cou et du dos, des bras, des genoux, des chevilles, des hanches et des cuisses.

Posture : gardez le dos droit, les épaules basses et détendues et le regard au loin, sans incliner la tête.

Mouvement : les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche / bras gauche, jambe droite). Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras, sans plier et en faisant une légère rotation de votre buste.

Pas : Commencez par poser d'abord le talon, puis déroulez l'ensemble du pied jusqu'aux orteils. Le pas doit être plus grand que celui de la marche habituelle.

Utilisation des bâtons : Tenez les bâtons et les bras tendus vers l'avant et les pointes des bâtons orientés vers l'arrière.

Plantez fermement la pointe dans le sol à chaque pas. Tenez fermement le bâton en main lorsque vous le piquez dans le sol et relâchez-le ensuite au passage de la hanche. À la fin de la poussée, la main sera totalement ouverte sans tenir la poignée. Il ne faut pas ouvrir votre main trop tôt car cela pourrait entraîner des crispations et des mouvements anormaux.

Pour terminer : après une séance de marche nordique, réalisez des **étirements** doux et sans forcer des bras, des jambes et du dos pour détendre vos muscles et faciliter votre récupération. La durée de chaque étirement ne doit pas dépasser 30 secondes.



Source : École de marche nordique Hacienda Huella.