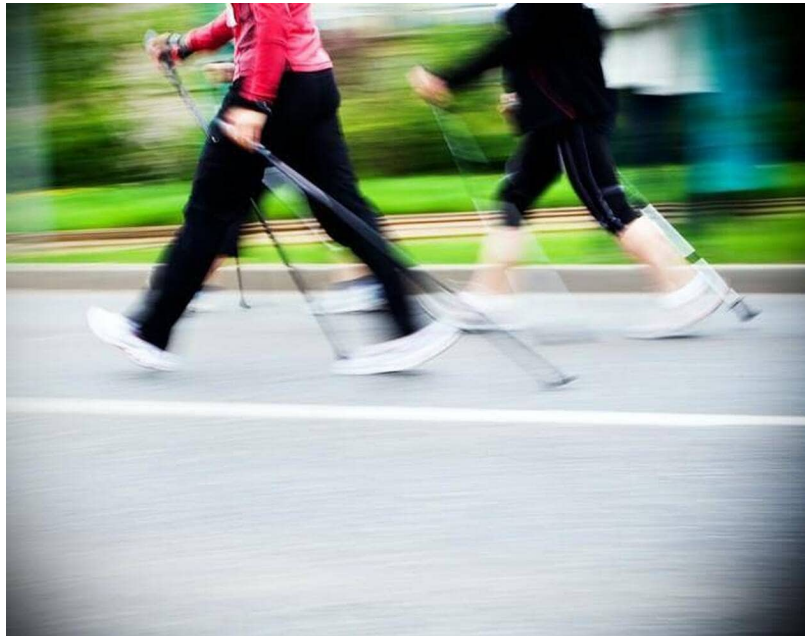


Marche Nordique

Pourquoi marcher avec des bâtons est bon pour votre santé



Par Daniel Sanjuán SÁNCHEZ, physiothérapeute et enseignant-chercheur à la faculté des sciences de la santé de l'université de San Jorge, professeur associé à la faculté des soins infirmiers et de physiothérapie de l'université de Lleida.

De plus en plus pratiquée, la marche nordique a de nombreux intérêts pour la santé. Un physiothérapeute fait le point et délivre ses conseils pour s'y mettre.

À la campagne, à la montagne, sur une plage ou même en ville, il n'est plus rare de croiser des adeptes de la marche nordique, ce sport qui consiste à marcher avec des bâtons semblables à ceux utilisés pour le ski. Devenu très populaire au cours des dernières années, il est désormais considéré comme un sport de compétition de niveau international.

Pourtant, cette discipline n'est pas nouvelle. Elle est née en Finlande dans les années 1930, comme méthode d'entraînement estival pour les skieurs de fond lorsqu'il n'y avait pas de neige. Plus tard, dans les années 1960, les athlètes finlandais ont également utilisé des bâtons pour se préparer aux courses de fond, ce qui a conduit au développement d'un nouveau sport appelé *sauvakävely* ou marche à pied avec bâtons.

Au cours des années 1990, la marche nordique a commencé à gagner en popularité en Europe, notamment en Allemagne et en Autriche. Au début des années 2000, elle est arrivée aux États-Unis et au Canada et y a rapidement conquis les amateurs de fitness.

De nombreux bénéfices

Au-delà de la tendance, y a-t-il des avantages à utiliser des bâtons ? Le plus évident est qu'ils confèrent une plus grande stabilité et aident le corps à mieux se mouvoir, optimisant ainsi l'effort durant l'exercice.

C'est par ailleurs une alternative adaptée à pratiquement tout le monde, qu'importe l'âge ou le niveau de forme physique, et ce, des athlètes professionnels aux marcheurs amateurs. La marche nordique est également devenue une activité courante dans les programmes de rééducation et est recommandée par de nombreux professionnels de la santé comme une forme d'exercice sûre et efficace.

La principale vertu de la marche nordique réside dans le fait qu'il s'agisse d'un exercice cardiovasculaire à faible impact sollicitant moins les articulations. Bien qu'il n'existe pas de comparaison solide avec la marche simple, l'utilisation de bâtons permet sans aucun doute de répartir le poids sur l'ensemble du corps et favorise les efforts de résistance au sol, diminuant ainsi l'impact sur les membres inférieurs.

De nombreuses études soulignent les bénéfices de la marche nordique pour la santé. En fonction des résultats obtenus, la marche nordique serait ainsi particulièrement recommandée aux femmes ménopausées, aux personnes âgées atteintes de diabète myélite, aux femmes atteintes de cancer du sein, aux personnes atteintes de pathologies cardiovasculaires, à celles atteintes de la maladie de Parkinson et à celles en réadaptation cardiaque.

Il a également été établi que la marche nordique ait des effets positifs sur notre état émotionnel. Elle en a également sur le niveau général de santé et de forme physique de ceux et celles qui la pratiquent. C'est pourquoi les experts recommandent à l'avenir de la prescrire aux patients souffrant d'obésité et/ou de surpoids.

Cette année, la première étude pour élucider les avantages possibles de ce sport chez les patients asthmatiques a été lancée en Espagne. Les conclusions devraient permettre d'ouvrir la voie à une nouvelle approche thérapeutique active.

Sept conseils pour bien réussir sa marche nordique.

Si tout ce qui précède vous a convaincu de vous mettre à la marche nordique, voici un court guide contenant les points saillants à retenir.

1 - La sélection des bâtons : n'importe quels bâtons de marche ne feront pas l'affaire. Il est important qu'ils soient adaptés à votre taille et à votre forme physique. Les recommandations générales indiquent qu'ils doivent se situer au-dessus de la hauteur de votre coude et être conçus de matériaux légers et résistants.

2 - La force de poigne sur le bâton : elle ne doit pas être excessive. Il vous suffit d'enrouler la sangle entre vos doigts et de pencher les bâtons vers l'arrière, légèrement à l'écart de votre corps.

3 - Le mouvement des bras : ce geste doit être exécuté de façon naturelle, en pliant vos coudes à un angle d'environ 90 degrés. Le mouvement doit suivre les étapes suivantes : placer le bâton devant soi, pousser avec le bras et la jambe pour le faire reculer et répéter le processus.

4 - Le positionnement des pieds : il vous faut suivre une trajectoire naturelle et complète, depuis le talon jusqu'aux orteils, afin de pouvoir pousser le sol de la pointe des pieds. De plus, l'ouverture des jambes doit être à la largeur approximative des épaules, afin que la répartition du poids soit symétrique.

5 - La posture : vous devez garder votre dos droit et vos épaules détendues afin que vos membres fassent preuve d'aisance lors de vos mouvements.

6 - Les enjambées : elles doivent être légèrement plus amples que lors d'une marche sans bâton. Les mouvements des jambes doivent accompagner les mouvements des bras.

7 - La vitesse : lors de vos premières séances de marche, vous devrez marcher à une allure tranquille et confortable, afin de pouvoir vous concentrer sur votre technique. Une fois que vous aurez bien synchronisé les mouvements de vos bras et de vos jambes et que vous vous sentirez à l'aise, vous pourrez accélérer la cadence.

Ainsi, la marche nordique, qu'elle soit effectuée seule ou en groupe, est un sport qui connaît un grand essor, en partie grâce aux nombreux avantages pour la santé qu'elle procure. Il est toutefois essentiel que cette forme de marche soit pratiquée adéquatement afin de vous éviter d'éventuelles blessures inutiles, en plus de maximiser les bénéfices de vos efforts.

[La version originale de cet article a été publiée dans *The Conversation*.](#)