

LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE MARCHER

La marche

La marche avec des bâtons appelée randonnée ou trekking

Le jogging ou le footing

La marche nordique (MN)

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 MARCHÉ 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 passé 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 MARCHÉ 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 articulationsdont les genoux)**
- ✗ **⇒ Pas de dépassement du rythme cardiaque : il s'agit d'une marche, donc on ne dépasse pas ses limites d'effort.**

✗

LA MARCHÉ NORDIQUE (MN) SUITE

- ✘ **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 abdosetc.**
- ✘ **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)**