



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

NORDIC WALKING, LA MARCHÉ NORDIQUE AVEC BATONS par Bruno Chauzi

Le nordic walking, grâce à l'utilisation du bâton de marche, sollicite comme en course à pied plus des 2/3 des muscles du corps. La marche nordique émerge en France et apparaît comme une alternative à mi-chemin de la marche rapide sans bâton et du running.

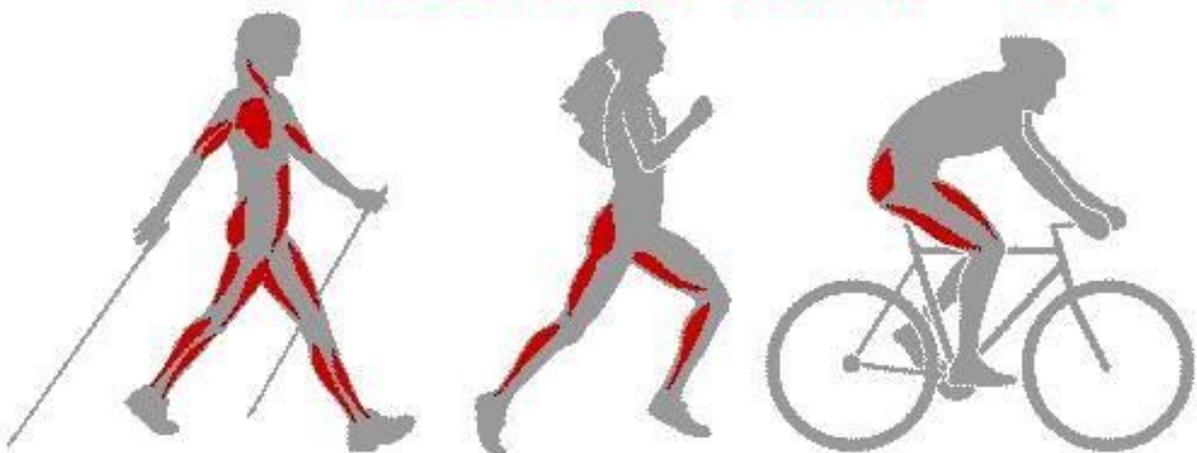


Si la technique appliquée est bonne, ses bienfaits au niveau de l'endurance cardio-vasculaire et de la tonicité musculaire sont similaires à ceux d'un footing pour les débutants sans les traumatismes résultant d'une réalisation incorrecte de la foulée de course.

Muscles actifs en nordic walking

On peut comparer le nordic walking à la course en montagne au niveau de l'usage des batons; les sensations de déplacement avec 4 appuis sont les mêmes. Les bras et le buste servent déjà beaucoup en jogging et en marche rapide pour équilibrer le corps en déplacement mais l'usage du bâton de marche donne l'impression d'une harmonie et d'une efficacité maximale entre les bras et les jambes, tout comme en ski de fond ou sur un vélo elliptique.

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



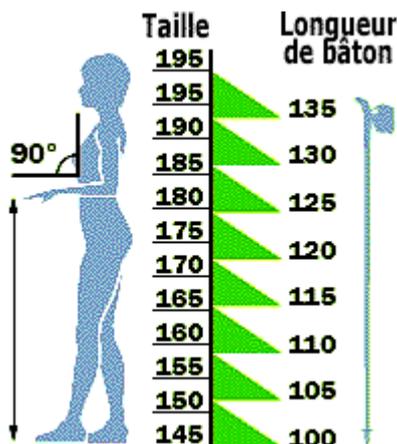
<http://entrainement-sportif.fr>

Le haut du corps n'est plus seulement équilibrateur mais réellement actif dans le déplacement. La marche rapide, le jogging et le vélo sollicitent principalement les membres inférieurs; la marche nordique avec l'utilisation de ces 2 bâtons, permet, de part son mouvement complet, une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps. Elle favorise aussi le redressement du dos.

Quel bâton de marche nordique choisir ?



Pour assurer un bon confort de marche ainsi qu'une efficacité maximale de poussée il faut choisir une longueur de bâtons de nordic walking égale à la distance main-sol, le bras étant fléchi à angle droit, ce qui donne l'équivalence taille-longueur de bâton du schéma de gauche. Par exemple un marcheur de **1.80m** devra utiliser une longueur de bâton de marche de **1.25m** environ.



Définir la hauteur du bâton en marche nordique

Les tailles indiquées sur ce croquis correspondent à la norme en vigueur. Si vous vous trouvez entre deux tailles, il faudra choisir de préférence la taille inférieure.

Ces données sont données qu'à titre indicatif car suivant votre morphologie, (bras longs, bras courts, hauteur du bassin, etc...) il faudra choisir votre meilleur confort. Vous devrez vous sentir à l'aise dans votre mouvement.

Technique efficace

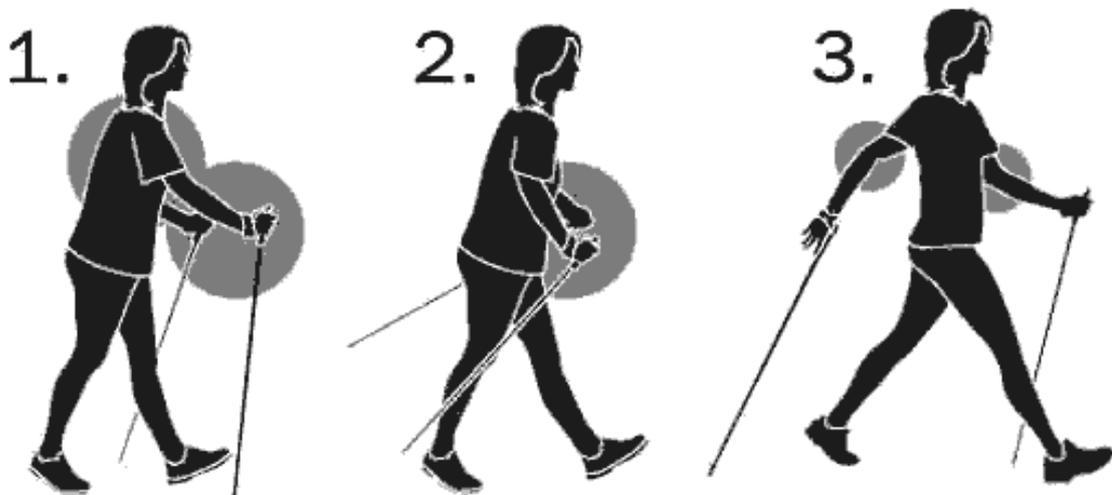


Le bâton de marche ne doit pas toujours être tenu pour garantir une bonne poussée au sol et un rendement efficace au niveau des avant-bras. **Il faut le relâcher en fin de balancement arrière du bras** dès qu'il y a un alignement bras-bâton; par contre il doit être repris dans le balancement vers l'avant.

Ce balancement s'arrête dès qu'il y a un **angle droit** entre le bras et le bâton. Il faut aussi veiller à ne pas adopter certaines postures trop fatigantes ou inefficaces pour le déplacement:

- 1. Eviter la technique consistant à **s'appuyer sur les bâtons** devant soi en inclinant le buste et sans réaliser le balancement alterné des bras.
- 2. Eviter aussi de **soulever les bâtons vers l'arrière** après la poussée au sol.
- 3. Il ne faut pas enfin **exagérer le balancement des bras** en dépassant l'alignement bras-bâton à l'arrière et en fléchissant l'avant-bras sur le bras à l'avant.





Nordic walking et/ou Running ?

En marche nordique il n'y a jamais de temps de suspension comme en course à pied. Il n'y a, par conséquent, aucun risque de choc. Ces chocs et les vibrations engendrées ne sont pas forcément néfastes. Les vibrations, absentes durant la marche mais bien présentes durant la course, sont même très utiles pour tonifier les muscles et éviter l'ostéoporose. Le problème pour les apprentis coureurs est qu'ils attaquent le sol avec le talon et donc engendrent trop d'ondes de choc.

Trois solutions s'offrent alors à eux:



1. Courir avec des chaussures de sport à semelles très amortissantes ce qui masque provisoirement le problème mais entraîne sur le long terme des tendinites et des fractures de fatigue.

2. Transformer la foulée de course en la raccourcissant et en faisant reculer le pied dans la chaussure à chaque pas et ainsi passer progressivement d'une course en cycle arrière à une course en cycle avant ce qui est **la meilleure solution** mais requiert du temps et une perception fine des sensations corporelles durant l'effort

3. Passer à la marche rapide, la randonnée avec charge ou le nordic walking ce qui réduit les risques de blessures ainsi que l'intensité de l'effort fourni tout en sollicitant davantage de muscles. Le maintien d'une tonicité musculaire générale permet ainsi d'enrayer la baisse du métabolisme de base due au vieillissement et de **prolonger le plus tard possible un niveau élevé d'activité physique.**



Bruno Chauzi
Education nationale
<http://entrainement-sportif.fr>

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com