

# Je découvre la marche nordique et ses bienfaits sur ma santé

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie et le Comité Scientifique Rhumatologie

**Si vous souhaitez pratiquer une activité physique vous permettant d'entretenir en douceur vos muscles, vos articulations, votre cœur et votre souffle, tout en profitant de la nature et en vous détendant, la marche nordique est faite pour vous. Vous pouvez la pratiquer à tout âge et, quasiment quelle que soit votre condition physique.**

## **Qu'est-ce que la marche nordique ?**

La marche nordique est une pratique de marche dynamique, accessible à tous. Son principe est simple ; il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancement des bras pendant la marche pour propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps, mais sont orientés pointés vers l'arrière comme en ski de fond. Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes. Spontanément il allonge ses enjambées. Cette façon de faire lui permet d'aller plus vite et de marcher plus longtemps sans réelles difficultés.

## **Qui peut pratiquer ce sport ?**

La marche nordique est née dans les années 50 en Finlande. Elle était pratiquée par les skieurs de fond qui souhaitaient poursuivre leur entraînement l'été.

C'est une activité de plein air, accessible au plus grand nombre, quel que soit l'âge et la condition physique. Vous pouvez vous y adonner en famille ou entre amis, en adaptant le rythme et la durée à chacun.

Toutefois, si vous n'êtes pas habitué à pratiquer une activité physique, prenez l'avis de votre médecin avant de commencer. Certains problèmes articulaires ou tendineux peuvent limiter la pratique de la marche nordique.

## **De quels équipements vais-je avoir besoin ?**

La marche nordique est un sport de plein air, facile à pratiquer qui ne nécessite pas d'investissements importants.

La seule contrainte est d'acquérir des bâtons spécialement conçus pour ce sport, très différents de ceux utilisés par les randonneurs. En fibres de verre et de carbone, ils sont résistants, légèrement flexibles et extrêmement légers. Ils comportent une petite sangle qui permet de délester les poignets et de ramener le bâton automatiquement au creux de la paume de la main à chaque balancement.

Pour le reste, votre équipement n'a rien de spécifique ; il vous faut de bonnes chaussures confortables et qui maintiennent votre voûte plantaire, un pantalon, un tee-shirt, un coupe-vent...

## **L'apprentissage est-il long et difficile ?**

Non. Vous parviendrez rapidement à acquérir les bons gestes et le bon rythme. Ce n'est pas difficile, mais avoir une bonne technique est nécessaire. Il ne s'agit pas de se promener avec des bâtons. Au début de l'apprentissage il faut vous faire guider par un coach compétent. De nombreux clubs associatifs ou sportifs qui proposent cette activité pourront vous aider dans cet apprentissage. Pour en savoir plus, Bienvenue sur l'espace marche nordique de la Fédération Française d'Athlétisme : [http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?](http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3121)

[htmlid=3121](http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3121)

Vous verrez, le plaisir de ce sport arrive rapidement.

## **Combien de temps dure une séance ?**

Un peu vaut mieux que pas. Si jusqu'à présent, vous ne pratiquez aucune activité physique, commencez progressivement. Sachez, toutefois, qu'une séance standard de marche nordique dure de une heure et demie à deux heures, en réservant 15 minutes avant de commencer à marcher pour s'échauffer et 15 minutes à l'arrivée pour s'étirer.

## **Quels bienfaits vais-je tirer de la marche nordique ?**

Si vous pratiquez la marche nordique de façon régulière, vous allez améliorer votre endurance et renforcer votre tonus musculaire. Vous allez également brûler des calories, ce qui vous aidera à mieux contrôler votre poids.

Grâce à l'utilisation des bâtons, la marche nordique fait travailler 80% des muscles de votre corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules, fessiers, cuisses, mollets.

## **J'ai des problèmes de santé, la marche nordique m'est-elle recommandée ?**

La pratique d'une activité physique régulière en général, et de la marche nordique en particulier, est recommandée pour l'ensemble de la population, chacun suivant son rythme. Elle prévient bon nombre de maladies chroniques et améliore l'état de santé des personnes atteintes. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps, des membres inférieurs ou des pieds.

La marche nordique est recommandée dans de nombreuses situations pathologiques. Elle améliore les chiffres de pression

artérielle chez l'hypertendu, la capacité cardiaque chez le patient coronarien, le périmètre de marche chez celui atteint d'artérite des membres inférieurs, le contrôle de la glycémie chez le diabétique de type 2, la perte de poids (ou son maintien) chez les personnes avec un excès pondéral, la mobilité chez le patient souffrant d'une maladie de Parkinson. Elle prévient la déminéralisation osseuse et l'ostéoporose. Elle s'oppose au vieillissement en préservant les capacités cardiaques, respiratoires et ostéo-articulaires des personnes âgées.

La marche nordique est un sport adapté au plus grand nombre. Cependant si vous ne pratiquez aucune activité physique depuis longtemps, demandez conseil à votre médecin avant de vous lancer.