

Connaissez-vous bien la marche nordique ?

Forme. Cette véritable discipline sportive est parfaite pour entretenir son corps et son cœur, tout en ménageant ses articulations.

Idée reçue n° 1 : c'est de la randonnée avec bâtons

La marche nordique est une discipline à part entière, avec un matériel différent de la randonnée. On n'utilise pas des bâtons télescopiques, mais des *Nordic Sticks*. En mélange verre/carbone, ces bâtons sont profilés, souples, légers et absorbent les chocs. Composés d'un seul brin, ils ne se règlent pas, mais s'achètent directement à la bonne longueur (qui correspond à la taille de l'utilisateur multiplié par 0,64, c'est-à-dire 1,05 m si on mesure 1,60 m). Leur pointe est fine et en tungstène, et ils sont équipés d'un gantelet ergonomique. Question tenue, on préfère les vêtements et les chaussures de running (collant près du corps, t-shirt respirant, chaussures souples et crantées type trail).

Idée reçue n° 2 : pas besoin d'apprentissage

C'est hypertechnique ! Ici, les bâtons ne servent pas juste à s'équilibrer et à soulager ses articulations, mais à tonifier l'allure, à allonger la foulée et à amplifier les mouvements de bras. À chaque pas, il faut faire porter une partie du poids du corps sur les bâtons. Sans cesse, on lâche et reprend le bâton en ouvrant et refermant la main, et en utilisant le gantelet : quand on le plante devant soi, on le prend bien en main et, au moment où le corps le dé-



Fotolia

passé, on le lâche en ouvrant la main. Le bâton reste planté, le corps avance jusqu'à ce que le bras soit en arrière. C'est un coup à prendre, qui nécessite quelques séances d'initiation.

Idée reçue n° 3 : l'effort est modéré

Physique, cette activité équivaut en intensité d'effort à un jogging : par rapport à de la marche traditionnelle, elle augmente de 40 % la dépense calorique (jusqu'à 600 kcal/h) en favorisant la combustion des graisses de réserve. Et, grâce aux bâtons, ce ne sont pas seulement les jambes qui travaillent mais 80 % des muscles du corps : bras, dos, épaules, ceinture abdominale... C'est d'ailleurs parce que

l'effort est soutenu que les séances durent de 1 h à 1 h 30, quand des randonnées classiques peuvent s'étaler sur une journée.

Avantage, en soulageant les articulations (hanches et genoux notamment), elle permet à un large public (même des personnes en surpoids ou d'un certain âge) d'accéder à un travail cardiovasculaire d'une intensité supérieure à de la marche classique.

Caroline HENRY.

Journée de la marche nordique, samedi 3 octobre. Initiations, démonstrations... Rens. auprès de la Fédération d'athlétisme : www.athle.fr