



La marche nordique, un sport accessible à tous

Plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, la marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins.

En Finlande, où la marche nordique a vu le jour en 1997, un habitant sur cinq est aujourd'hui adepte du « nordic walking ». Et après avoir séduit l'Allemagne – 4,5 millions de pratiquants – et la Suisse, elle fait des émules en France. La marche nordique peut se pratiquer hiver comme été, sur tout type de surface et à tout âge.

Les séances sont relativement courtes – moins de deux heures – et intenses. Elles permettent d'améliorer les capacités cardio-vasculaires, l'oxygénation du corps, et de solliciter 85 % des chaînes musculaires.

Comme en ski de fond

La marche nordique se pratique à l'aide de bâtons en fibre de verre et de carbone. Le geste s'inspire du ski de fond. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons. Toute la partie supérieure du corps travaille, ce qui en fait un sport beaucoup plus complet que la marche traditionnelle. La dépense énergétique est d'ailleurs presque deux fois plus élevée.

La marche nordique enfin, améliore la capacité respiratoire. La position du marcheur permet une ouverture



La marche nordique est recommandée aux patients souffrant de maladies pulmonaires, comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive. Photo FOTOLIA.

complète de la cage thoracique, donc une plus grande amplitude pulmonaire et une meilleure oxygénation – jusqu'à 60 % plus importante que la randonnée. Plébiscitée à 75 % par des femmes, elle attire des pratiquants très divers. Comme c'est un sport doux, elle est même recommandée aux convalescents, et l'utilisation des bâtons offre une stabilité supplémentaire aux personnes âgées qui craignent les chutes. Enfin, les actifs aussi sont séduits par cette activité complète et facile à pratiquer.

A noter que choix du bâton est essentiel. Plus il renferme de carbone, plus il est solide et moins il y a de

vibrations. Les bâtons en aluminium doivent donc absolument être évités, d'autant qu'à terme vous risquez une tendinite. A l'instar du ski, la hauteur des bâtons dépend de votre taille que vous devez multiplier par un coefficient de 0,68. Comptez 50 € minimum pour une paire de bons bâtons. Pour vos pieds, évitez les chaussures de randonnée, qui sont inadaptées. Privilégiez des chaussures de running ou de trail avec un bon amorti. Au-delà de 60 ans, n'hésitez pas à utiliser un cardio-fréquencemètre pour contrôler votre rythme cardiaque.

En partenariat avec www.destinationsante.com