

# Marche nordique

La marche nordique l'essayer c'est l'adopter

---

*« La majorité des blessures de fatigue arrive parce que l'on ne fait pas suffisamment attention à son corps. Il faut savoir reconnaître les signaux qu'il envoie ». Stan Becchan, psychologue du sport.*

---

## La marche nordique en quelques dates

- Années 1920 : Création originelle
- Années 1930 : Balbutiements en Finlande en tant que méthode d'entraînement pour les skieurs de fond, pendant la période estivale
- 2009 : La fédération Française d'athlétisme obtient la délégation ministérielle pour la promotion, la formation et l'encadrement.
- 2010 : le nombre de pratiquants explose avec près de 18000 licenciés
- 2013 : 1ère édition de l'Euro Nordik Walk à Villard-de-Lans, rassemblement européen de la MN



---

**En novembre 2019, Le club Ambérieu Marathon ajoute la marche nordique dans ses activités sportives. Le club adhère à deux fédérations, la fédération française d'athlétisme et la fédération française de randonnée**

---

## Pourquoi pratiquer la marche nordique ?

La marche nordique est praticable par tous, chacun peut aller à son rythme, choisir son parcours, selon ses envies, la pratiquer seul ou en groupe. Cependant la pratique en groupe avec un animateur formé est préférable notamment pour des raisons de sécurité mais également pour la convivialité et la possibilité de rendre la pratique plus ludique avec la mise en place de jeux.

La marche nordique peut se pratiquer sous forme de loisirs avec des randonnées plus ou moins longues, sous forme de randonnées sportives avec plus de dénivelé et enfin en compétition pour celles et ceux qui souhaitent donner le maximum de leur potentiel physique.

La marche nordique a des bienfaits sur tout le corps humain. Elle est bénéfique pour prévenir l'arthrose, la maladie de Parkinson, les maux de dos, mais également pour la régulation du diabète, la rééducation post-cancer, la rééducation cardio-pulmonaire, l'hypertension artérielle, l'équilibre et la coordination et bien sûr le bien-être général.

La marche nordique sollicite 90% de nos muscles, tonifie les os, les tendons et les articulations, améliore le système cardiaque et respiratoire, le renforcement musculaire... La marche nordique est bonne pour le moral, favorise le lien social. Cette pratique est très bénéfique pour les séniors.



**Il est essentiel d'avoir le bon geste, car il participe au bon travail musculaire, articulaire, pulmonaire et cardiaque.**

**N'hésitez pas à rejoindre un club dans lequel vous pourrez apprendre les bonnes pratiques.**

**La marche nordique ne se limite pas à se promener avec des bâtons.**

## Déroulement d'une séance de marche nordique

La durée d'une séance de marche nordique varie d'1 à 3 heures, selon où, comment et par qui elle est pratiquée.

Dans ce temps de pratique un échauffement musculaire, articulaire et cardio est nécessaire de même qu'un retour au calme et des étirements. Il est préférable de varier les parcours afin d'éviter la monotonie, de découvrir d'autres lieux...

Comme pour la course à pied, des exercices sont au programme (des sauts, du jumping, de la course glissée, du fractionné, des exercices de renforcements musculaires...). Cependant 75% à 80% de la séance se fait en marche nordique.

La marche nordique est bénéfique pour la course à pied, notamment pour le trail. Lors d'une séance longue associer marche nordique et course à pied afin d'avoir moins de contraintes musculaires, tendineux et articulaires de même pour une séance de récupération. La marche nordique peut s'avérer très utile aux trailers grâce au travail avec les bâtons. En effet il est fréquent que les trailers utilisent trop souvent la propulsion verticale au détriment de la propulsion horizontale. De plus, les bâtons utilisés sont souvent trop grands.

## La compétition

Les distances varient généralement entre 10 et 15 km en circuit de 2 à 3 km. Des juges sont placés sur l'ensemble du circuit, certains sont mobiles (vtt) afin de veiller au bon respect de la réglementation.

Des pénalités en temps peuvent-être données en cas de posture non réglementaire. Les juges vont analyser les éléments suivants :

- Marche alternée (qui est obligatoire)
- Appuis talons
- Ouverture et fermeture de la main
- Posture du corps droite légèrement penchée en avant sans être trop rigide



Il est interdit de courir, cela entraîne la disqualification.

## Les bâtons

Les bâtons de marche nordique doivent contenir au moins 50% de carbone, toutefois en cas d'utilisation régulière ils peuvent contenir jusqu'à 80 voir 100% de carbone. Ils seront alors plus rigides et rendrons mieux l'énergie déployée en marchant. Le carbone diminuera les vibrations par rapport à l'aluminium. Plus le poids du marcheur est important, plus le pourcentage de carbone sera élevé.

Pour choisir vos bâtons et notamment la taille appropriée vous avez deux possibilités :

- Taille du pratiquant x 0.67
- Technique de l'angle droit (photo ci-contre)

Il est préférable d'utiliser des monobrins plus légers mais surtout plus solides. N'hésitez pas à demander conseil avant d'acheter. Dans notre club possibilité de prêt de bâtons pour venir faire quelques essais, notamment pour choisir la taille avant d'acheter.



## Les chaussures et chaussettes

Utilisez des chaussures basses, de préférence des chaussures de trail bien appropriées pour les sorties en nature. Quand aux chaussettes elles doivent être de qualité afin par exemple d'éviter d'avoir des ampoules

## Questions pratiques :

### Les jours et horaires des sorties

Chaque semaine deux à trois séances sont organisées, les mercredis et vendredis, les samedis ou/et dimanches et jours fériés selon la disponibilité des animateurs.

Les horaires varient en fonction de la saison :

- Mars à fin septembre 18h
- Octobre à fin février 16h.
- Les samedis et dimanches entre 8h à 9h30' selon la saison

Un entraînement peut être annulé pour cause de météo ou absence d'animateurs.

### Précautions particulières :

- Prothèse de hanche ou de genou
- Problème cardiaque sévère
- Entorse
- Complications de fractures
- Troubles neurologiques

### Les contres indications :

- Arthrite et arthrose en phase inflammatoire
- Capsulite : Problème d'épaule
- Tendinite : épaule, coude et poignet
- Certaines pathologies psychiatriques.



**Dans le cas de capsulite, le magnésium, la vitamine D, le curcuma, le gingembre est conseillé**

**Utilise 90% des muscles**

**Aide à prévenir la déprime**

**Libère de l'endorphine réduit le stress augmente la confiance en so**

**Renforce la zone cou / épaules**

**Contribue à réduire les maladies respiratoires**

**Renforce la musculature et améliore la posture**

**Réduit le risque de maladies cardiaques**

**Aide à la perte de poids**

**Réduit le risque de diabète**

**Améliore la pression artérielle et prévient l'hypertension**

**Renforce le squelette et prévient l'ostéoporose**

**Améliore et renforce la souplesse**

**Augmente le bon cholestérol diminue le mauvais cholestérol**

**Fortifie le système immunitaire**

**NWA**  
Nordic Walking  
Argentina