

Ça bouge !

Dynamique, la marche nordique !



GRUPE. Cinq fois par semaine, les marcheurs se retrouvent sur les bords d'Allier ou dans l'agglo moulinoise. PHOTO F. XAVIER GUTTON

Sport nature

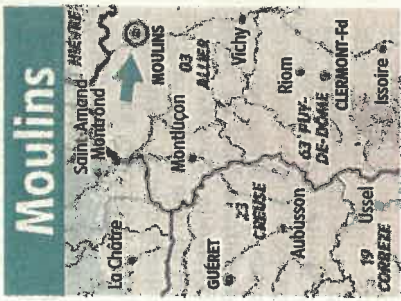
Plus dynamique que la randonnée classique et moins traumatisante que la course à pied : la marche nordique a de plus en plus d'adeptes. Un sport doux aux bienfaits complets pour la santé.

Kevin Lestique
kevin.lestique@centrefrance.com

La marche nordique ne se résume pas à mettre un pied devant l'autre. Originaire des pays scandinaves, cette activité - inventée dans les années 70 par des skieurs de fond

finnois désireux de poursuivre leur entraînement une fois l'été venu - ne cesse de se développer. Devenu un sport à part entière, la marche nordique compte aujourd'hui plus de 100.000 pratiquants en France, dont 30.000 environ au sein des quelque 700 clubs d'athlétisme qui proposent désormais cette discipline.

90 licenciés à Moulins
Des clubs parmi lesquels l'Eamya (Entente athlétique Moulins Yzeure Avermes), dont la section dédiée à la marche nordique, créée en 2009, regroupe 90 licenciés avec des séances cinq fois par semaine. Rencontre avec leur coach, Pierrick Deschaume.



1 La nordique, comment ça marche ? Le principe est simple : « il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des deux bâtons », explique l'entraîneur moulinois. Et donc de marcher plus vite (jusqu'à 7 km/h) et plus longtemps.

Bras, épaules, abdominaux, cuisses... tout y passe !

Concrètement, les séances proposées à l'Eamya durent environ 1 h 30 (10 minutes d'échauffement, 1 h 15 de marche et 10 minutes d'étirements). « Ce qui équivaut, en théorie, à une demi-heure de footing. »

2 Quels bienfaits ? Grâce aux bâtons, 80 % des muscles du corps sont sollicités quand on

fait de la marche nordique », souligne Pierrick Deschaume. Bras, épaules, abdominaux, fessiers, cuisses... Tout y passe !

« Moins traumatisant pour les articulations »

Une spécificité que l'on ne retrouve ni en marche à pied. Cette marche sur un rythme soutenu est ainsi une pratique très complète avec des bienfaits multiples : pour mieux respirer, pour perdre du poids ou encore pour fortifier ses os. Le tout sans aggraver les articulations.

3 Pour quels publics ?

« La marche nordique convient à tous les publics, assure le coach athlète de l'Eamya. C'est moins traumatisant pour les articulations que la course à pied par exemple. Il faut simplement adapter la pratique dans des cas d'arthrite, d'arthrose ou de tendinites. » À Moulins, le public est essentiellement féminin

« Grâce aux bâtons, 80 % des muscles du corps sont sollicités quand on fait de la marche nordique. »

avec une partie importante de retraités. « Mais on a aussi des sportifs confirmés en phase de réathlétisation ou bien qui viennent faire du travail foncier. »

4 Quel équipement ? Il n'est pas limité. Il ne faut donc pas hésiter à opter pour des bâtons de bonne qualité. Des bâtons qui doivent être légers, solides, non télescopiques de préférence, et bien sûr adaptés à la taille du marcheur. Leur prix varie de 60 à 120 € la paire. Enfin, des runnings ou des chaussures de randonnée conviennent parfaitement à la pratique de la marche nordique. ■

PROGRAMME

Journées nationales
Les clubs d'athlète feront découvrir gratuitement la marche nordique samedi 7 octobre. Ce sera le cas à Moulins à 10 heures (marche) et à 14 heures (Nordic fit cardio). Infos sur www.marche-nordique.org
Volcan nordique
C'est à Clermont-Ferrand, dimanche 8 octobre, que se déroulera la VolcanNordique. Au programme, trois circuits de marche nordique : initiation, loisir et chronométré. Infos sur www.usam-clermont-ferrand.com