LA MARCHE NORDIQUE



NORDIC WALK IN

LA PRÉSENTATION DE LA MARCHE NORDIQUE



La Marche Nordique est un sport de marche en plein air.

Cette marche active se pratique avec des bâtons et est une activité sportive ouverte à tous.
Cette discipline allie de manière idéale :

Un travail d'endurance accessible à tous : les bâtons permettent de marcher plus vite mais également plus longtemps car ces derniers projettent le corps en avant et d'allonger les foulées, pour obtenir environ 1 à 2km/h de plus que la randonnée pédestre. Ainsi, la dépense énergétique est accentuée en comparaison à la marche classique et le cardio est largement sollicité lors de la pratique de cette discipline.

Un renforcement musculaire de plus de **80% des muscles du corps** : la pratique de la marche sollicite évidement les muscles du bas du corps. L'utilisation des bâtons permet quant à elle de solliciter les chaînes musculaires du haut de l'anatomie et ainsi d'obtenir un renforcement musculaire complet et quasiment intégral des muscles du corps.

En randonnée et en course à pied, les bras sont pliés à 90°. En Marche Nordique, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond, pour tendre le bras et obtenir des phases de propulsion. Plus le pratiquant pousse sur le bâton, plus il augmente sa vitesse. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.
Bien que nécessitant la maîtrise d'une certaine coordination des mouvements des bras et des jambes dans un mouvement alterné diagonal qui s'acquiert rapidement, **la simplicité de la pratique de la Marche Nordique est incontestable**. Aussi tonique mais moins traumatisante que la course à pied grâce à la propulsion qui soulage la charge des articulations, cette discipline offre aux pratiquants des **sensations de dynamisme et de bien-être, dans des cadres naturels agréables pour la pratique**.

L'ÉVOLUTION & LE DÉVELOPPEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE

Les origines de la Marche Nordique

Comme son nom le laisse supposer, la Marche Nordique vient **des pays nordiques** et plus particulièrement **de Finlande**. Initialement, elle était pratiquée en été par les skieurs de fond, qui y voyaient là un excellent moyen de continuer leur entraînement hors-saison hivernale.

Ce n'est qu'au milieu des années 90, sous l'impulsion de la Fédération Finlandaise de Ski, que l'engouement a franchi les frontières nordiques pour devenir **un véritable sport de loisir accessible à tous**.

Le développement de la Marche Nordique

Années 1930	Les skieurs de fond s'entraînent en été avec des bâtons de ski.
Années 1970	Développement de la marche avec des bâtons de ski dans les pays scandinaves. On étudie de plus en plus son impact sur la santé.
1997	**1er rassemblement de Sauvakävely « marche-bâtons » en Finlande**. Le terme « Marche Nordique » est créé pour différencier cette activité de la marche. Les premiers bâtons spécialement conçus pour la Marche Nordique sont fabriqués.
1998	Un an après sa création officielle, 160 000 Finlandais pratiquent déjà régulièrement la Marche Nordique ; 520 000 dans le monde l'ont déjà essayée.
2000	Création de l'International Nordic Walking Federation (INWA).
Début des années 2000	La Marche Nordique se développe en Allemagne, Suisse, Autriche, Pologne, France, Etats-Unis et au Japon.
2004	800 000 pratiquants finlandais réguliers et 1,5M dans le monde l'ont déjà essayée.
2006	1ère Marche Nordique découverte lancée par TSL Outdoor à Annecy. INWA compte 17 membres avec des gros pays tels que les Etats-Unis et la Chine. Environ 7M de pratiquants sont dénombrés dans le monde.
2009	Plus de **8M de pratiquants dans le monde.**
2010	Discipline présente dans plus de 40 pays, près de 10M d'adeptes. En France, la Fédération Français d'Athlétisme (FFA) est la fédération délégataire désignée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.
2013	**1ère édition d'EuroNordicWalk Vercors,** le 1er Rassemblement Européen de Marche Nordique à 1 100 participants venus de France entière et de pays européens. Près de 400 000 adeptes de Marche Nordique en France.
2016	**1ère édition de NordicWalkin'Lyon** à 1 800 participants.
2024	**1ère édition de NordicWalkin'Bordeaux Métropole**

La reconnaissance de la Marche Nordique comme sport

La Marche Nordique arrive en France au début des **années 2000** grâce à une Finlandaise, Arja Jalkanen-Meyer. La discipline est très convoitée et plusieurs fédérations veulent en recevoir la délégation.

Ce n'est qu'en 2010 que la **Fédération Française d'Athlétisme (FFA)** reçoit **la délégation officielle** désignée par le Ministère des Sports.
Les Coachs Athé Santé sont formés pour rependre la technique de la Marche Nordique et la discipline commence ainsi à s'imposer comme sport à part entière, ce qui ne lui enlève pas sa dimension loisir pour autant.
Parallèlement, les Accompagnateurs en Montagne à travers le SNAM organisent des formations qualifiantes à la Marche Nordique. Etant Brevet d'Etat d'Alpinisme et spécialisés dans la randonnée et la connaissance du milieu montagnard, ils ont une véritable légitimité et les connaissances techniques nécessaires pour enseigner la bonne gestuelle.

A partir de 2011, la FFA et la commission Marche Nordique du SNAM signent un accord de partenariat et de reconnaissance mutuelle pour l'enseignement de cette activité de plein air.
Aujourd'hui, **la Marche Nordique évolue et certaines variantes, plus compétitives de la pratique originale, se répandent.** Au cours de ces dernières années, nous avons ainsi vu apparaître des pratiques telles que la Marche Nordique chronométrée, faisant entrer en jeu la notion de temps et de classement. Cette pratique est plus facilement intégrée comme alternative dans les compétitions de trail, ce qui permet à la discipline de s'affirmer davantage comme un sport à part entière. Elle fait d'ailleurs partie des sports les plus plébiscités par les Françaises et Français.*

** Univers « Course et Marche » prisé à 41% par les Hommes et 38% par les Femmes.*
D'après le Baromètre national des pratiques sportives de 2018, réalisé par le Ministère des Sports



Arja Jalkanen-Meyer

Quelques chiffres

9 millions de pratiquants en Europe

2.6 millions de pratiquants en France

65% de femme (avec une moyenne d'âge en diminution permanente)

+ de 25 000 licenciés en clubs d'athlétisme en France (DP FFA)

D'après une étude réalisée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports



À QUI S'ADRESSE LA MARCHE NORDIQUE ?



La Marche Nordique une activité physique, complète et accessible à tous.

Le budget de pratique est peu élevé, tout le monde peut en faire, chacun peut aller à son rythme et elle peut être exercée dans bien des endroits différents.

Sport d'endurance, la Marche Nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse **aux femmes comme aux hommes, aux sportifs comme aux sédentaires,** en bref elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en main.

Quels que soient votre âge, votre condition physique et votre état de santé, il existe **une formule adaptée**. Il appartient à chacun d'aborder la Marche Nordique comme il l'entend, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques.
On peut pratiquer ce sport **à tout âge, quelle que soit sa condition physique, en solo ou à plusieurs**. Il est idéal pour ceux qui ne se revendiquent pas sportifs, mais qui ont pris conscience qu'il leur fallait faire un peu d'exercice.

Il est possible de se rapprocher d'un club, qui propose plusieurs types de séances de Marche Nordique, ou de pratiquer la Marche Nordique en solo. L'important est d'être correctement équipé et de maîtriser les fondamentaux de la discipline.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique : un sport complet pour garder la forme et la santé

Certains sports permettent d'améliorer son endurance, d'autres sa force, sa souplesse, son équilibre ou sa coordination. La Marche Nordique a l'avantage de développer efficacement toutes ces qualités ! Ainsi, grâce à l'utilisation des bâtons, la Marche Nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse comme votre équilibre et la coordination entre vos bras et vos jambes.

La Marche Nordique muscle le haut et le bas du corps

La Marche Nordique consiste à se propulser à l'aide de deux bâtons et permet un entraînement général de tous les muscles, cette la marche fait travailler le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets...) et l'utilisation des bâtons aide la stimulation des membres supérieurs (abdominaux, épaules, cou, bras, pectoraux...). 80 à 90% des muscles du corps travaillent et la discipline permet ainsi de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

La Marche Nordique aide à l'amincissement

Pratiquer de manière régulière un sport d'endurance est excellent pour la santé et pour perdre du poids durablement. Par rapport à la marche classique, la dépense énergétique en Marche Nordique augmente, jusqu'à 40%. Entrant dans une plage d'endurance idéale pour l'élimination des graisses. La discipline permet de dépenser environ 400 calories par heure contre 280 pour la marche classique. La Marche Nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un footing à allure modérée.

La Marche Nordique permet de mieux respirer

La Marche Nordique permet de mieux respirer en ayant, de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique de la marche classique.



La Marche Nordique fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planté des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations. La Marche Nordique permet aussi de prévenir contre l'ostéoporose.

La Marche Nordique comme moyen de réathlétisation

C'est également un moyen efficace de rééducation suite à une blessure : par exemple, la Marche Nordique est incluse dans la 3ème période du plan de reprise sportive après blessure permettant de refaire du sport sans avoir mal au genou.

La Marche Nordique permet aussi :

- La lutte contre l'hyper cholestérol le diabète de type 2
- La stabilité de la pression artérielle
- L'amélioration de la qualité de vie des personnes asthmatiques
- L'entretien des articulations

LE MATÉRIEL DE MARCHE NORDIQUE

Les bâtons de Marche Nordique

Traditionnellement, le bâton de Marche Nordique est monobrin (d'un seul tenant).

Il est composé d'un tube qui combine carbone et fibre de verre pour des vertus de résistance et de flexibilité.

Un gantelet est fixé à la poignée. Il englobe complètement la main et permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée. Aucun effort de serrage des doigts n'est nécessaire. C'est le gantelet qui permet au bâton d'accompagner le bras lors de la poussée effectuée. Au bout du bâton se trouve une pointe en tungstène. C'est cette pointe qui permettra au bâton d'accrocher le sol sur tout terrain.



Comment choisir son bâton :

Les bâtons de Marche Nordique sont habituellement commercialisés en 6 tailles par tranches de 5cm, à savoir :

100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 centimètres.

Au-delà, il est possible d'utiliser des bâtons rétractables (depuis peu).
Pour calculer la longueur correcte des bâtons, il suffit de multiplier sa taille par le chiffre 0.68.



CHOISIR SA TAILLE DE BÂTON (EN CM)

VOTRE TAILLE	143-155	156-163	164-170	171-178
BÂTON	100	105	110	115

VOTRE TAILLE	179-186	187-193	194-200
BÂTON	120	125	130

Ex : une personne mesurant 170cm (170x0.68 = 115.60 cm) utilisera une paire de 115cm.

Comprendre le geste de la Marche Nordique en 4 étapes

1. Tenez vos bâtons et marchez normalement en avançant alternativement bras et jambes opposés.
2. Plantez le bâton à l'avant au milieu de votre foulée, bras tendu, comme sur le schéma ci-dessus.
3. Dès qu'il est planté, faites une longue poussée sur le bâton. Votre bras doit aller assez loin derrière. La pression se fait avec la paume de la main ouverte sur le gantelet.
4. En ramenant le bras vers l'avant, resserrez votre main sur la poignée pour planter à nouveau le bâton.



Il faut aussi veiller à ne pas adopter certaines postures trop fatigantes ou inefficaces pour le déplacement :

• Éviter la technique consistant à s'appuyer sur les bâtons devant soi en inclinant le buste et sans réaliser le balancement alterné des bras.
• Éviter aussi de soulever les bâtons vers l'arrière après la poussée au sol.
• Enfin, il ne faut pas exagérer le balancement des bras en dépassant l'alignement bras-bâton à l'arrière et en fléchissant l'avant-bras sur le bras à l'avant.

Des chaussures de Marche Nordique flexibles

Pendant l'entraînement de Marche Nordique, le mouvement du pied est un geste spécifique et technique. Il se compose de 3 étapes : la pose du talon, le déroulé du pied et la propulsion avec les orteils. Il est donc très important que les chaussures de Marche Nordique soient flexibles pour bien accompagner le déroulé de votre pied.
L'idéal reste les chaussures à tige basse, assurant un bon confort et une bonne tenue de la voûte plantaire.

Des vêtements de sport

Pour commencer la Marche Nordique, il n'y a pas de tenue particulière à acquérir. Optez pour des vêtements de sport à la fois légers et confortables pour vos entraînements de Marche Nordique. L'important est que vous soyez à l'aise pour réaliser des mouvements amples : votre tenue ne doit pas perturber les gestes de vos bras et de vos épaules.
Utilisez un cuissard proche du corps pour éviter les frottements (un collant de course en hiver ou un short léger l'été si besoin), un tee-shirt technique respirant, des chaussettes de sport, une veste imperméable si le temps est menaçant...

