

Marche active avec bâtons, la marche nordique est une discipline créée pour entraîner les sportifs/ves de haut niveau de ski de fond. Elle a été adaptée depuis pour une pratique «sport pour tou-te-s» et séduit un public de plus en plus nombreux car sa pratique peut être facilement adaptée au profil des pratiquant-e-s. Un minimum d'initiation est toutefois à prévoir. # Par Bernard Mingot (*)

S'initier à la marche nordique SPORTIVE, COMPLÈTE ET POPULAIRE... À DÉCOUVRIR

La marche nordique (MN) repose sur un mode de propulsion original du/de la pratiquant-e qui utilise l'action conjuguée des jambes et des bras pour assurer son déplacement dans des espaces naturels, franchir des fossés, monter descendre en toute sécurité des talus, etc. L'utilisation de la force motrice des bras nécessite d'équiper le/la pratiquant-e de bâtons munis de gantelets. Cet équipement est le prolongement des bras jusqu'au sol, il a pour rôle de transmettre la poussée des bras. Dans les mêmes conditions de vitesse et de relief qu'en randonnée pédestre, l'action des jambes se trouve soulagée jusqu'à 30% et la musculature du/de la pratiquant-e sollicitée à 80%.

Intérêt de la pratique

La marche nordique peut se pratiquer toute l'année dans des espaces naturels, par tous les temps, si toutefois l'on a judicieusement choisi une tenue vestimentaire pour protéger son corps des conditions climatiques (froid, chaud, pluie et vent).

Le contexte de l'offre sportive, le bien être, la convivialité, le plaisir de partager et de vivre ensemble sont les ingrédients indispensables pour favoriser une pratique régulière et profiter pleinement de tous les bénéfices qu'elle procure. La MN améliore la condition physique, la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination, les fonctions respiratoires et cardiaques. Elle permet aussi de rester physiquement plus autonome avec l'âge et de lutter contre le mal au dos.

Discipline non traumatisante sur les plans musculaires et articulaires, son rapide développement confirme qu'elle est particulièrement attractive pour tous les publics, du/de la débutant-e ou souhaitant reprendre une activité sportive (lire l'encadré ci-contre) au/à la sportif/ve accompli-e (les coureurs/euses de fond, sur route, de course

nature ou trail sont de plus en plus nombreux à s'entraîner en marche nordique en période hivernale).

Un plus, l'appartenance à un club favorise la pratique régulière et l'acquisition des bases techniques, mais dès lors qu'elles sont acquises, on peut marcher en tous lieux, seul-e, en famille ou avec des ami-e-s.

Un encadrement sportif pour quoi faire ?

Confier l'encadrement sportif à des personnes formées et compétentes répond effectivement à une nécessité pour aider les pratiquant-e-s à maîtriser l'utilisation des bâtons et à devenir autonomes. Les méthodes et les supports pédagogiques utilisés développent la capacité du/de la sportif/ve à s'adapter devant des situations inédites ou exceptionnelles.

L'animateur/trice, une personne ressource pour :

- Assurer et dédramatiser la formation technique des pratiquant-e-s, leur progression dans la maîtrise de cette activité.
- Faciliter l'insertion des nouveaux/velles.
- Animer des sorties et des séances en toute sécurité dans un milieu naturel qui peut être hostile, en respectant les fondamentaux de la marche nordique et de la préparation physique des pratiquant-e-s.
- Engager les pratiquant-e-s dans l'animation et à s'investir dans la recherche de circuits, etc. #



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via archive.fsgt.org, depuis janvier 2015 via fsgt.org rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

(*) Référent marche nordique à la Commission fédérale des activités athlétiques FSGT, bernard.mingot@laposte.net

Prochain stage de formation d'animateurs/trices BF1 marche Nordique les 7 et 8 novembre 2015 à Strasbourg.
Renseignements : athletisme@fsgt.org
T. 01 49 42 23 64

SPORT POUR TOU-TE-S

La marche nordique pour les exclu-e-s du sport !

Personnes n'ayant jamais eu de pratique sportive, personnes recherchant une reprise d'activité sportive personnalisée, retour à l'activité après une opération orthopédique ou articulaire (prothèses de genoux ou de hanche), diabétiques, en surcharge pondérale, etc. L'intégration de nouveaux/elles adhérent-e-s à faible potentiel athlétique peut être difficile dans les groupes organisés depuis plusieurs saisons (écart trop important des niveaux athlétiques). Cela entraîne le rejet naturel d'une partie des adhérent-e-s potentiel-le-s et intéressé-e-s. C'est au club de mettre en place un créneau sportif pour ce public en organisant des séances d'intensité différente, de longueur adaptée, etc.

L'expérimentation menée localement sur un créneau hebdomadaire de 1h30 pour une vingtaine d'adhérent-e-s a ainsi rencontré un vif succès. Les exercices proposés ont permis à chacun de progresser à son rythme pour retrouver confiance et sérénité. Après 8 mois de fonctionnement, le bilan est élogieux et les pratiquant-e-s ont fait des progrès spectaculaires. #BM



Marcher avec des bâtons, cela s'apprend !

Spécificité de la marche nordique, l'utilisation de la force motrice des bras nécessite d'équiper le/la pratiquant-e de bâtons munis de gantelets... qu'il faut savoir maîtriser. Les débutant-e-s commenceront sur un terrain plat herbeux et de préférence accompagnés d'un-e encadrant-e apte à leur donner les bons conseils.

Pour le premier départ, «ne cherchez pas à planter les bâtons. Laissez vos bras le long du corps et commencez à marcher. Puis, laissez le mouvement naturel des bras s'installer en levant progressivement ces derniers. Essayez de monter vos bras à angle droit et "piquez le sol" avec vos bâtons quand vos bras redescendent», conseille le site www.marchenordique-go.com. «La coordination bras-jambes n'est pas évidente au début, mais on s'y fait très rapidement. Lorsque ce mouvement devient naturel (et que le bâton est planté dans le sol), exercez une pression sur le bâton pour vous propulser vers l'avant. Pensez à ouvrir la main et lâcher le bâton lorsque votre bras redescend et passe votre bassin.»

Après une heure de pratique le principe du mouvement de base est compris.



photos : B. Mingot

Les points importants :

- Coordination des bras et des jambes.
- Planté de bâtons (le bâton gauche est planté en arrière du talon droit et inversement).
- Action de la main sur le bâton pour pousser (cf. ci-contre).
- En fin de mouvement, le bras est en extension, il est pratiquement en alignement avec le bâton et une poussée de la main amplifie la propulsion du corps vers l'avant.
- Retour du bâton et reprise main.

Un apprentissage qui demande de la concentration et plusieurs séances de pratique

Pour réussir une insertion ou une reprise d'activité : quelques conseils

- *Faites un essai avant de vous engager, empruntez des bâtons pour les premières séances.*
- *Suivez les conseils des animateurs/trices et des pratiquant-e-s confirmé-e-s avant tout achat d'équipements.*
- *Apprenez les bons gestes, prenez le temps d'apprendre !*
- *Soyez à l'écoute de votre corps et attentif aux petites douleurs qui pourraient apparaître.*
- *Sachez limiter vos efforts, laissez le corps s'habituer aux exercices.*
- *Protégez-vous du froid, de la chaleur, de la pluie, etc.*
- *Buvez régulièrement de l'eau pendant les exercices et toute la journée.*
- *Pratiquez régulièrement, 1 ou 2 fois par semaine. Ne terminez jamais épuisé-e ou trop fatigué-e !*

La main sur le bâton

La maîtrise avec perfection de l'action de la main sur la bâton est le point technique le plus difficile à acquérir en raison de la grande vitesse du mouvement (l'aller et le retour de la main synchronisés avec le pied opposé sont réalisés en 5/10 de seconde et parfois moins).

- À l'attaque, le bâton est planté dans le sol à l'arrière du talon opposé par un mouvement de haut en bas, la main serre modérément le bâton, elle est en avant du corps.



- À mi-mouvement, les doigts s'ouvrent progressivement, le bâton est maintenu dans la main par le gantelet et entre le pouce et l'index par un pincement en «fourchette».



- En fin de mouvement, la main est complètement ouverte, le bras et le bâton sont pratiquement alignés.



La poussée sur le bâton est continue, elle passe par le gantelet. Le marcheur, la marcheuse expérimenté-e pourra accompagner la fin du mouvement d'une impulsion vive.



La marche nordique pour une pratique dans le cadre du «sport santé» et du «sport populaire»

Ce type d'offre est le plus répandu, les adeptes pratiquent régulièrement 1 ou 2 fois par semaine. Les séances proposées par les animateurs/trices sont d'une durée comprise entre 1h30 et 2h30 telles que présentées ici.

L'animateur/trice a la responsabilité pédagogique de la séance ; il/elle lui appartient de choisir la nature et l'intensité des exercices pour un groupe de 10 à 15 pratiquant-e-s (les groupes de plus de 30 personnes par animateur/trice limitent le rôle de celui/celle-ci à un rôle d'accompagnateur/trice !). Trois séquences d'une dizaine de minutes - au début, au milieu et en fin de séance - sont systématiquement au programme, un rituel incontournable !



■ 1^{ère} séquence : Échauffement / 10 à 15 minutes

Enchaînement d'exercices avec bâtons, il permet le réveil musculaire et la préparation du corps à l'effort.

Les exercices proposés concernent : le cou, les épaules, le buste, les bras, le

bassin, les jambes, les pieds et chevilles.

■ 3^e séquence, au milieu de la séance après le repos : Renforcement musculaire / 10 minutes

La marche nordique sollicite 80% de la chaîne musculaire, elle permet donc un renforcement naturel des muscles sollicités. Les exercices proposés par l'animateur/trice vont cibler des groupes musculaires particuliers (abdominaux, dorsaux, bras, etc.).

■ 5^e et dernière séquence : Étirements / 10 à 15 minutes

Ensemble d'exercices proposés pour étirer avec soins les groupes musculaires les plus sollicités pendant la séance au niveau des jambes, du dos, des bras et des épaules.

Les étirements facilitent la récupération et ils favorisent le retour au calme.

Les séquences 2 et 4 constituent la spécificité de la séance.

Fiche technique 1 # Conduite d'une séance type / durée 2h

But de la séance : Perfectionnement du geste technique de la marche nordique et préparation physique.

■ **Lieu :** Plat herbeux pour la 2^e séquence, parcours sur chemins avec des petites cotes et descentes pour la 4^e séquence.

■ 2^e séquence : Marche 45 minutes avec une montée progressive en intensité.

Sur cette séquence, l'animateur/trice peut proposer sur plusieurs séances des exercices spécifiques pour travailler le geste technique (ouverture de la main, position du corps, mobilité des épaules, planté du bâton, poussée sur le bâton, etc.)

■ 4^e séquence : Marche 45 minutes en terminant par un retour au calme progressif.

Cette séquence peut être utilisée pour la préparation physique des pratiquant-e-s en alternant marche lente / marche très rapide (exercice de la marche en file indienne) ; marche rapide en montée (3 à 5 fois).

Fiche technique 2 # Conduite d'une séance technique (passage de difficultés naturelles) / 1h45

But de la séance : Apprendre à franchir une difficulté naturelle en toute sécurité en protégeant ses articulations.

■ **Aptitudes développées :** le sens de l'observation et de la sécurité (vaincre la peur de la chute), l'équilibre, la souplesse, la coordination, la force musculaire etc.

■ **Lieu :** espace identifié disposant de supports pédagogiques (parcours santé par exemple)

■ 2^e séquence : Après une marche de 15 minutes, proposer deux exercices au choix (25 minutes)

- monter sur un rocher, sur un tronc d'arbre, sur une poutre, puis en descendre ;
- passage d'un fossé, d'un tronc d'arbre ;
- monter un talus / descendre un talus ; ...
- Utilisation des sauts pour le franchissement de difficultés.

Pour ce type d'exercice plusieurs méthodes pédagogiques peuvent être utilisées :

• *Démonstration par l'animateur/trice, la solution technique est donnée. Il y a peu d'implication du/de la pratiquant-e.*

• *La solution est recherchée par les pratiquant-e-s, analyse des propositions, essais, corrections pour arriver à une solution technique «idéale» en toute sécurité. Plus long, moins spectaculaire, mais plus productif pour former des acteurs autonomes.*

■ 4^e séquence : Marche de 30 minutes

Le moniteur/la monitrice proposera un parcours avec des mises en situations réelles en application de la partie formative (cf. 2^e séquence). Le/la pratiquant-e devient acteur/trice pour devenir autonome.



photos : B. Mingot