



Sommaire

Les bases de la marche nordique 4

Comment la marche nordique a vu le jour	5
De sport d'élite à sport populaire	5
Marche nordique – sport d'endurance idéal	6
Lancez-vous !	6
Un sport à la portée de tous	6
Oubliez le quotidien	7
Notre corps a besoin d'exercice	8
Trop de confort nuit	8
Les principales « zones à problèmes »	8
Programme actif contre les tensions	10
Prenez soin de vos muscles	10
Prévenez les douleurs	11

Au top de la forme grâce à la marche nordique	12
Renforcez votre cœur et vos vaisseaux	12
Ménager vos articulations	12
Brûlez plus de calories	12
Améliorez votre humeur	13
Le bon tempo	14
Préférez l'oxygène	14
Contrôle de la fréquence cardiaque	14
Pour une meilleure condition cardiovasculaire	15
Les quatre zones d'entraînement	16
Fréquence cardiaque d'entraînement optimale	16
Travail fractionné	17
L'équipement pour la marche nordique	18
Les bâtons : légers et peu vibrants	18
Les chaussures : confort tout terrain	18
La tenue : selon la météo	19



La marche nordique en pratique !

Les grandes règles de l'entraînement	21
Importance de la technique	21
Bien respirer	21
Pas à pas sur la bonne voie	22
Les premiers pas	22
Vérifications d'usage	23
Au tour des bâtons	24
Règles pour le maniement des bâtons	24
Exercices pour faciliter les débuts	24
Épuiser le potentiel de mouvement	25
Pompage musculaire	26
Enchaînement complet	27
Éviter les erreurs de technique	28
Erreurs évitables	28
Échauffement avec bâtons	30
Début de l'échauffement	30
Suite de l'échauffement	30
Exercices de renforcement avec bâtons	32
Position initiale	32
Exercices d'étirement avec bâtons	34
Bien s'étirer	34



Techniques d'intensification 36

En faire encore un peu plus	37
Chercher la difficulté	37
Pour les accros de la performance	38
Jogging avec bâtons	38
Monter-descendre	38
Marcheur monté sur ressorts	40
Travail intense de tout le corps	40
S'entraîner à deux	42
Exercices avec bâtons à faire à deux	42
Jouer avec les bâtons	44
Exercices ludiques	44
Pour en savoir plus	46
Bibliographie et adresses utiles	46
Index	47

4 LES BASES DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Les bases de la marche NORDIQUE

Bon à savoir avant de commencer

Vous souhaitez améliorer votre condition physique et vous sentir plus en forme ? La marche nordique est exactement ce qu'il vous faut. C'est un sport d'endurance qui s'apprend facilement et nécessite un minimum d'équipement. Toutefois, avant de commencer, il y a deux ou trois choses à savoir.



Comment la Marche Nordique a vu le jour

La marche nordique nous vient de Scandinavie, berceau du ski de fond. Dès les années 1950 apparaît une forme de « ski sans skis » pour les skieurs invétérés désireux de s'entraîner en toute saison. Très vite, cette discipline va servir à l'entraînement estival des adeptes du ski de fond, du biathlon et du combiné nordique.

De sport d'élite à sport populaire

Après les sportifs eux-mêmes, les chercheurs en sciences du sport et les kinésithérapeutes ont vite reconnu les avantages exceptionnels de cette nouvelle forme d'entraînement. Ils cherchèrent quel nom lui donner et arrêterent leur choix sur « pole walking » – pole étant le

COMMENT LA MARCHÉ NORDIQUE A VU LE JOUR 5

mot anglais pour désigner les bâtons de ski. Il faudra toutefois attendre les années 1990 – avec la mise au point par un fabricant finlandais de bâtons en fibre de verre et carbone – pour que le « pole walking » accède au statut de sport populaire. Le nouveau matériel utilisé permettait de réduire les ondes de choc créées par les impacts au sol et potentiellement génératrices de troubles – un bâton moins flexible transmettant en effet toutes les vibrations au haut du corps par l'intermédiaire du bras. On développa également un système de gantelets très ingénieux : alors qu'avec les anciens modèles, il fallait maintenir fermement les poignées, le gantelet des nouveaux modèles permet de lâcher prise sans que le bâton tombe au sol. On évite ainsi les tensions et l'effet de pompage musculaire est accentué (voir aussi p. 24).

Parti de Finlande

C'est en 1997 que le « pole walking », rebaptisé entretemps

« Nordic walking » ou « marche nordique », fut présenté pour la première fois au grand public comme discipline fitness à part entière. De Scandinavie, ce nouveau sport a conquis les États-Unis et le Japon pour enfin atteindre l'Europe occidentale, où, après des débuts un peu hésitants, il commence à s'imposer.

info

EN RÉSUMÉ

La marche nordique

- Renforce le système cardiovasculaire ;
- Régule la tension artérielle et le taux de cholestérol ;
- Favorise l'oxygénation des tissus ;
- Diminue la fréquence cardiaque de repos ;
- Améliore l'endurance ;
- Stimule le métabolisme des graisses ;
- Dissipe les tensions dans les épaules et la nuque ;
- Renforce le haut du corps ;
- Aide à lutter contre le stress.