

Le Nordic Walking

Le Nordic Walking est une technique de marche rapide se pratiquant avec des bâtons.

Cette technique a été développée en Finlande au début du vingtième siècle. Au début, elle fut principalement utilisée comme entraînement d'été pour les skieurs de fond, avant de se démocratiser très largement.

Le Nordic Walking sous sa forme actuelle fit son apparition au milieu des années nonante grâce à une collaboration entre sportifs professionnels, médecins finlandais et industrie du sport.

Depuis 1999, le Nordic Walking se pratique également en Suisse où il enthousiasme toujours plus les jeunes comme les moins jeunes, les femmes comme les hommes.

Les avantages du Nordic Walking

Favorise l'endurance, la force, la mobilité et la coordination

Renforce le système immunitaire et le système cardiovasculaire

Tonifie la musculature des membres inférieurs, des bras, des épaules et du thorax

Réduit les tensions musculaires de la nuque

Décharge les articulations des membres inférieurs et du dos

Une consommation plus élevée des calories

Possibilité idéale d'intensifier la marche rapide (intensité plus élevée avec une sensation à l'effort plus faible)

Technique relativement facile à acquérir (même pour des personnes non sportives)

Donne, grâce aux bâtons, une assise solide, spécialement sur des terrains glissants, irréguliers,..

Les bâtons permettent toute une panoplie d'exercices (échauffement, coordination, renforcement, assouplissement)

Apporte, en douceur, tous les avantages d'un sport d'endurance

Activité de plein air

Les bienfaits du nordic walking

Un exceptionnel confort de marche

L'utilisation des bâtons entraîne une meilleure répartition des charges du corps permettant ainsi une réduction significative des pressions sur les chevilles, les genoux et les hanches.

Une amélioration importante de l'équilibre général, quelque soit la nature du terrain ou des difficultés qu'on rencontre.

Ces avantages offrent un confort indéniable, pour les marcheurs ayant des problèmes articulaires et ayant une surcharge pondérale ou pour les personnes opérées des genoux et des hanches.

Une augmentation significative de la vitesse de marche obtenue par un allongement de la foulée. La poussée est plus importante que dans la marche traditionnelle car elle se fait sur les jambes et sur les bras grâce aux bâtons.

Mieux respirer

La position du marcheur nordique permet une ouverture complète de la cage thoracique offrant ainsi :

Une plus grande amplitude pulmonaire et donc une plus forte oxygénation.

Une meilleure irrigation et donc un accroissement des capacités cardiovasculaire et du rythme cardiaque. Ce rythme peut être avantageusement contrôlé à l'aide d'un cardiofréquencemètre.

Le mouvement

Le manque flagrant de mouvement est devenu un sujet grave et menaçant pour notre société. D'après des chiffres récents 1/3 des coûts de la santé sont imputés à ce manque.

la capacité physique générale

la stabilité psychique

l'évaluation subjective de la santé

la diminution du besoin de traitements médicaux

Si nous sommes majoritairement conscients des bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'exercice physique, prendre soin de son corps ne reste souvent qu'une vague intention. Or l'exercice physique régulier est l'un des points forts de la lutte contre le vieillissement :

il entretient la mobilité

renforce le système immunitaire

stimule la mémoire et la concentration

stabilise le poids et "positive" le psychisme

L'équipement

Les bâtons

Des bâtons spécialement conçus sont utilisés pour le Nordic Walking. Ils doivent être légers, solides et résistants. Les bâtons en fibres de verre ou en fibres de carbone sont sensiblement plus légers et moins bruyants que ceux en aluminium et retransmettent moins de vibrations. Un bon bâton de Nordic Walking doit également accompagner le mouvement naturellement et sans engagement de force. C'est, entre autre, pour cela que le bâton est muni d'une lanière spécifique.

La lanière doit garantir la liberté du bâton lorsqu'il est poussé vers l'arrière, puis lors du balancement en avant. Elle doit être facile à régler et ne doit pas être coupante.

La pointe du bâton est en acier spécialement résistante. Elle est légèrement courbée en arrière.

Le bâton du Nordic Walking possède un capuchon en caoutchouc spécial pour la marche sur l'asphalte. Ce support améliore la tenue et absorbe les chocs.

La longueur idéale du bâton dépend de la condition physique, de la longueur des jambes et des bras, de la cadence du pas et de la configuration du terrain. La seule, unique et juste longueur n'existe pas.

Cependant, comme règle de base, en multipliant la longueur du corps avec le facteur « 0.66 », nous obtenons une valeur de référence pour la longueur du bâton.

Les chaussures

Les chocs provoqués par le Nordic Walking sur les articulations équivalent à 1,5 fois le poids du corps. Les chocs lors de la course à pied sont de 3 fois le poids du corps. C'est pourquoi des chaussures de course très amortissantes ne sont pas absolument

nécessaires.

Pour les débutants, dont l'appareil locomoteur n'est pas entraîné, lors d'excès de poids, de mauvaise technique de marche et douleurs articulaires, les souliers de course avec des propriétés d'absorption des chocs sont à recommander.

Si vous avez une mauvaise position des pieds tels que pieds courbés, à voûte plantaire affaissée ou des pieds plats, alors des chaussures spécifiques avec de bonnes propriétés de conduite sont indispensables.

Un conseil de professionnel est requis dans ces cas-là.

Recommandation pour l'achat de chaussures

Prendre suffisamment de temps

Acheter des chaussures plutôt l'après-midi (les pieds gonflent durant la journée)

Pour l'essai, porter des chaussettes de marche et veiller à ce que les orteils aient suffisamment de place

Rapporter les anciennes chaussures usagées au magasin, elles renseignent votre façon de marcher

Ne pas choisir les chaussures en fonction de leur apparence

En cas de pluie, les chaussettes appropriées font la différence

Du matériel spécifique (pas de coton) tient chaud aux pieds

Ne pas attendre trop longtemps avant de changer de chaussures

Des chaussures usées sur un côté portent préjudice aux articulations

Les habits

Une tenue sportive favorisant une bonne respiration est recommandée selon le principe de la "pelure d'oignon".

Les fibres textiles synthétiques protègent de façon optimale contre l'humidité et le froid. Même en étant mouillé, la sensation de froid n'apparaît pas.

Le coton n'est pas adapté à l'utilisation sportive. Il se mouille et devient pesant puis même froid sur la peau.

Les textiles imperméables protègent du vent et du froid mais ne favorisent que très moyennement la respiration.