



La marche nordique est issue des Pays Nordiques de l'Europe. Cette discipline a été créée afin de permettre aux adeptes du ski de fond de s'entraîner l'été.

La différence avec la pratique de la randonnée avec bâtons vient essentiellement d'une utilisation différente des bâtons. En Marche Nordique, ils servent principalement de propulseurs, ce qui fait de cette pratique une façon de marcher dynamique mobilisant une plus grande partie du corps que la randonnée.

Le mouvement naturel de balancer les bras est amplifié en Marche Nordique grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques.

Ces bâtons sont généralement en composite (mélange de fibres de verre et de carbone) permettant une meilleure absorption des chocs et d'une masse plus faible. La dragonne (gantelet) est également différente : elle englobe la main ce qui permet d'ouvrir la main afin de prolonger la poussée lorsque celle-ci se trouve à l'arrière du corps, puis de ramener le bâton au creux de la main lorsque la main « repasse » devant le corps.

La technique est naturelle et simple d'utilisation (voir les leçons et vidéos sur le site www.marche-nordique.net). Certains randonneurs, habitués à utiliser des bâtons de randonnées, ont quelques difficultés au départ, mais après quelques séances d'initiation, ils retrouvent le réflexe naturel du balancement des bras.

Ce type de marche est accessible à un large public, la dépense énergétique est plus importante qu'en randonnée mais mieux répartie sur l'ensemble du corps et fournit un plaisir dès les premières séances.

Avantages¹:

- Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale.
- Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- Une fortification des os provoquée par les vibrations.

¹ Extrait du document « COM CRRP.pdf » Comité Régional de Randonnées Pédestres Nord-Pas de Calais

Équipement :

• Les bâtons :

- Les bâtons de marche nordique ne sont pas les mêmes que les bâtons de randonnée. La différence se situe essentiellement au niveau de la dragonne. Celle des bâtons de marche nordique englobe la main ce qui est nécessaire dans la pratique de cette activité. De plus ils sont plus légers. Donc pas de bâtons de randonnée pour cette activité.
- Il existe des bâtons télescopiques de marche nordique. Ils sont pratiques pour le transport, mais il est fortement conseillé d'utiliser des bâtons monobrin (vibration, repli inopiné des bâtons lors de forts appuis, ...).
- La taille des bâtons se choisit comme suit : Dans la position debout, mettre le haut du bras (entre épaule et coude) le long du corps, l'avant bras (coude-main) mis devant le corps doit faire un angle de 90°, tenir les bâtons au niveau de la poignée, les bâtons touchent le sol et doivent être verticaux. Le choix des bâtons peut se faire en fonction de la taille (2 méthodes soit la taille x 0.7m soit la taille - 0.5m). La méthode la plus sûre est celle décrite en premier. La taille des bâtons va de 5 cm en 5cm. Pour débiter, il est préférable de prendre la taille inférieure, par contre une longueur supérieure permet de gagner en vitesse.

• Les chaussures :

- Normalement, il est conseillé des chaussures de marche à tige basse. En tout cas pas des chaussures de randonnées avec des montants à tige rigide : cela gêne le déroulé du pied.
- Des baskets peuvent suffire!

Séance :

Une séance se déroule classiquement comme suit :

- Une partie échauffement (10' à 15')
- Une partie marche (environ 1h30, entre 8 et 11 km)
- Une partie étirement (10' à 15')