

Les bienfaits de la marche nordique

Home (<https://www.lavenir.net>) > Régions (<https://www.lavenir.net/regions>) > Verviers (<https://www.lavenir.net/regions/verviers>) > Spa (<https://www.lavenir.net/regions/verviers/spa>) - Hier à 09:00 - Éric VERSCHUEREN - L'Avenir

🕒 Lecture 4 min.

2 / 2



Photo: © Éric Verschueren



< ([https://www.lavenir.net/cnt/dmf20210828_01608916/les-\(https://www.lavenir.net/cnt/dmf20210828_bienfaits-de-la-marche-nordique?pid=5553496\)](https://www.lavenir.net/cnt/dmf20210828_01608916/les-(https://www.lavenir.net/cnt/dmf20210828_bienfaits-de-la-marche-nordique?pid=5553496)))

[bienfaits-de-la-marche-nordique?pid=55534](https://www.lavenir.net/cnt/dmf20210828_bienfaits-de-la-marche-nordique?pid=55534)

Que se cache-t-il derrière ce sport «tranquille»? Réponse avec Auli Ekman, Finlandaise vivant depuis 1989 chez nous et adepte passionnée de marche nordique.

Silhouette fine et dynamique perchée sur ses deux bâtons, Auli Ekman est une adepte convaincue de la marche nordique depuis très longtemps. «*C'est lors de vacances en Finlande, pays que j'avais quitté pour la Belgique par amour et pour le travail en 1989, que mon père a attiré mon attention sur cette pratique, explique-t-elle. À mon retour, je me suis renseignée et j'ai tout de suite suivi beaucoup de formations, dispensées en ce temps-là en Flandre, puis dans mon pays d'origine.*»

Développement harmonieux du corps

De fil en aiguille, la pratiquante assidue est devenue coach, formatrice de futurs coaches et a créé, avec d'autres personnes, la Ligue francophone de marche nordique. *«Aujourd'hui, j'ai mis toute cette activité un peu de côté, sans évidemment abandonner la pratique puisque je fais encore une moyenne de quatre sorties par semaine»*, sourit-elle.

Impossible de s'en passer, en fait. Les bienfaits de la marche nordique, que ce soit au niveau physique ou psychologique, sont énormes. *«L'utilisation des deux bâtons rend ce sport complet et harmonieux, insiste Auli Ekman. Le travail est à la fois musculaire et cardiaque, en étant finalement fort doux. Votre dos et votre posture sont renforcés et le risque de blessure est minime. Un des gros intérêts de cette discipline est qu'elle peut se pratiquer alors que l'on n'a jamais fait de sport. Des médecins et des kinés commencent même à la conseiller lors d'un retour de blessure, pour se remettre doucement dans le bain.»*

Un sport à faire aussi en couple

Pour ce qui est de l'aspect psychologique, Auli Ekman parle de connexion avec la nature et de déconnexion d'avec ses soucis. *«Le débutant va d'abord se concentrer sur la technique. Cela deviendra le plus important pour lui, il oubliera tout le reste. Ensuite, une fois les automatismes acquis, il se connectera sur la nature et ses sensations. Les soucis de la vie quotidienne seront loin.»*

À faire seul ou en groupe? *«Tout est possible. Seul, on est en introspection. En groupe, on est dans l'échange. Pas mal de personnes le font aussi en couple. Entre l'homme qui aime courir et la femme qui préfère marcher, ou l'inverse, certains ont trouvé un compromis.»*

D'abord une initiation

La marche nordique est un sport et possède sa technique propre. Autant l'aborder de la manière la plus sérieuse possible, histoire de maîtriser au plus vite les bons gestes. Il serait en effet contre-productif de traîner dans le temps une mauvaise posture ou une poussée non efficace.



pierluigipalazzi — stock.adobe.com

Pour cela, un stage d'initiation tombe à pic. Pour savoir s'il y en a près de chez vous, rendez-vous sur le site de la Ligue francophone de marche nordique (www.afbmn.be (<http://www.afbmn.be>)). «Il s'agit généralement de quatre à six séances d'une heure et demie, explique Monique Bisqueret, instructrice en région liégeoise (www.pronordique.com (<http://www.pronordique.com>)). En groupe, en famille, voire en individuel. Je discute d'abord avec les stagiaires pour voir d'où ils viennent en matière sportive et ce qu'ils recherchent en venant à cette initiation. Ensuite, je leur montre le matériel que je vais leur prêter durant les leçons. Enfin, après un échauffement (statique ou en marchant), j'explique peu à peu la façon de marcher, de se tenir, d'utiliser les bâtons. Chaque fois, évidemment, avec mise en pratique, corrections... Le tout parsemé de petits jeux qui servent bien l'apprentissage. Ainsi que de discussions, pour connaître leur ressenti après ce qu'ils viennent de faire. On doit toujours être dans l'échange avec les stagiaires. En fait, dans les moments qu'ils passeront avec moi pour mieux appréhender la marche nordique, ils seront confrontés, en plus de l'apprentissage progressif de la technique, à des notions telles que le lâcher-prise, le maintien, la posture, le gainage, l'amplitude, la souplesse, la respiration, la relaxation...»

3 choses à savoir

Technique

Si, à première vue, il s'agit uniquement de marcher avec des bâtons, la marche nordique implique, pour en retirer un maximum de plaisir et d'apports, une technique assez pointue. Principe de base: les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche). Les bras sont toujours tendus et,

lors de la poussée (le bâton doit faire un angle d'environ 45 degrés avec le sol), vous gardez la main ouverte. D'où la présence de gantelets qui solidarisent la main et le bâton.

Matériel

La base, ce sont évidemment les deux bâtons. Il s'agit de bâtons spécifiques, avec gantelets. Les dragonnes que vous trouveriez sur des bâtons de marche traditionnels, ne conviennent pas de manière optimale. Pour la longueur, attendez d'avoir passé un stage pour déterminer celle qui vous convient. Pour le reste, une tenue de sport traditionnelle, adaptée aux conditions météo de la sortie, est requise. Enfin, privilégiez les chaussures de trail avec semelle pas trop dure (déroulé du pied).

Maigrir?

Ce n'est pas le principal apport, mais c'est toujours bien de le savoir: la marche nordique, sport complet sollicitant un maximum de chaînes musculaires, permet de brûler les graisses de manière quasi aussi efficace que la natation, par exemple. En intensité faible ou moyenne, vous brûlerez entre 400 et 600 kilocalories pour un effort d'une heure. Il s'agira ici principalement de graisses. Pour brûler davantage de sucre, il faudra augmenter l'intensité en passant à des vitesses plus élevées.

L'ACTUALITÉ DE SPA ([HTTPS://WWW.LAVENIR.NET/REGIONS/VERVIERS/SPA](https://www.lavenir.net/regions/verviers/spa)), ([HTTPS://WWW.F
TOUTE-
LACTU/26674108](https://www.f toute-lactu/26674108))