

Etapes techniques de la marche nordique et divers exercices

Table des matières

Bienfaits de la marche nordique en endurance fondamentale	2
Partie 1 : Comment choisir et régler ses bâtons de marche nordique	3
Partie 2 : Toujours respecter	3
Partie 3 : les 7 étapes techniques de la marche nordique	4
1. Synchronisation bras/jambes	4
2. Le planté de bâton	5
3. La posture.....	6
4. Le déroulé des pieds	7
5. Les bras.....	8
6. La dissociation des ceintures.....	9
7. Le lâcher de bâton	10
Partie 4 : divers exercices.....	11
1. Mobilisation des chevilles	12
2. Flexions des genoux.....	12
3. Talons-fesses	13
4. Brasse	13
5. Rotation avec les bâtons	14
6. Montée et descente des bâtons devant le corps.....	14
7. Jeté de bâtons	15
8. Rotation du tronc	16
9. Montée et descente des bâtons derrière le corps	16
10. Sauts	17
11. Extension MI	17
12. Squat	18
13. Fente.....	18
14. Exercices de groupe	19
a. Travail de dissociation des ceintures.....	19
b. Réflexe	20
c. Rotations	20

Bienfaits de la marche nordique en endurance fondamentale :

La marche nordique constitue une activité physique douce et adaptée à **tous** les niveaux. La condition physique et l'âge n'ont aucune importance. Ce sport s'adapte aux objectifs de chacun. Il est idéal pour ceux qui souhaitent prendre leur santé en main. On notera...

1. Une stimulation de la circulation
 - Effort en aérobie
 - Favorise la circulation de retour : lymphatique et veineuse
 - Grâce au renforcement musculaire : augmente l'efficacité des muscles au niveau circulatoire
2. Le travail cardio-vasculaire
 - Renforcement du cœur
 - Diminution du rythme cardiaque au repos
 - Diminution de la tension artérielle en cas d'hypertension
3. Une augmentation de la capacité respiratoire
 - 60% d'oxygénation en plus par rapport à la marche classique : exercices en aérobie
 - Positif en cas d'asthme, insuffisance respiratoire...
4. Une fortification du squelette (os) et des articulations
 - Prévient l'ostéoporose par les vibrations (optimales) qui n'agressent pas les articulations
 - Soulage les articulations des genoux et des hanches : décharge de 30 % du poids du corps sur les membres inférieurs
 - Corrige les mauvaises postures
 - Soulage les raideurs et les douleurs
5. Un travail de 80% des muscles du corps en douceur
 - Des membres inférieurs, des membres supérieurs, muscles du tronc, abdominaux
 - Meilleure oxygénation
6. Une perte de poids
 - Dépense énergétique de 40% supplémentaire par rapport à la marche normale
7. Une action sur le moral
 - Sécrétion d'endomorphines (hormones naturelles)
 - Agit au niveau de l'anxiété, de la douleur et de la fatigue
 - Meilleure image du corps
8. Une action préventive et curative en cas de diabète
 - Glucose sanguin mieux utilisé
 - Résistance à l'insuline
9. Renforce le système immunitaire (augmentation des globules blancs)

Partie 1 : comment choisir et régler ses bâtons de marche nordique

- La taille des bâtons de marche est primordiale.
 - Trop grand, vous vous fatiguerez les épaules au risque de vous blesser et n'aurez pas toute l'efficacité escomptée en phase de propulsion.
 - Trop petit, vous ne pourrez apporter de la force lors de la traction. Vous serez même obligé de vous courber pour prendre appui dessus.
- L'idéal est d'avoir un angle droit entre votre bras plié et le bâton : la prise doit être perpendiculaire au bâton lorsque vous tenez celui-ci par la poignée. Ainsi, vous saurez si le bâton est adapté à votre taille.
- Ou vous appliquez le ratio, votre taille x 0,68. (ex : $170 \times 0,68 = 115,6$)
 - Pour une taille d'1m70 vous prendrez des bâtons de 115 cm.
- **Note importante :**
 - Dans le cas où vous êtes muni de bâtons télescopiques, nous vous invitons à ajuster un peu vos bâtons en fonction du terrain sur lequel vous évoluez.
 - Ainsi, en montée : retirer jusqu'à 5cm de longueur.
 - En descente : ajouter 5cm de longueur à votre bâton.

Partie 2 : Toujours respecter

- Au niveau ressenti :

Se sentir à l'aise : pouvoir discuter sans s'essouffler
- Activité physique à pratiquer avec un rythme de marche que l'on peut tenir longtemps sans effort et sans s'essouffler :
- Vitesse adaptée au marcheur :

FC : rester entre 65 et 75% de votre FCM

Très (trop ?) simplement : **FC max = 207 – 0,7 x âge**

(*Gellish et coll ; 2007)

Partie 3 : Les 7 étapes techniques de la marche nordique

1. Synchronisation bras/jambes

- a. Avancer la jambe et le bras opposés en même temps
Cela crée la dynamique du mouvement : propulser le corps vers l'avant sans créer de résistance



2. Le planté de bâton

- a. Bâtons toujours bien inclinés vers l'arrière



- b. Ils se plantent entre les deux pieds (sous le centre de gravité) : permet de décharger les MI : articulations des hanches, des genoux et des chevilles



3. La posture

- a. Se tenir droit mais sans tension
- b. Buste légèrement incliné vers l'avant : permet la propulsion vers l'avant
- c. Au fur et à mesure de la pratique, posture évolue et est plus « juste », équilibrée...



4. Le déroulé des pieds

- a. Chercher à améliorer la foulée
- b. À faire de grands pas
- c. Tout en appliquant la technique de déroulé de pieds qui permet
 - aussi le mouvement de propulsion vers l'avant
 - amortir le poids du corps



5. Les bras

- a. Balancer ses bras
- b. Les garder toujours bien allongés et détendus
- c. Considérer le bâton et le bras comme un seul et même membre dont l'articulation serait le gantelet
 - Permet de mettre en action essentiellement les muscles du haut du corps : particulièrement les muscles du dos et des épaules
 - Permet de gagner en force de propulsion



6. La dissociation des ceintures

a. La cage thoracique suit le mouvement des bras



b. Le bassin suit le mouvement des jambes



c. Permet :

- plus de fluidité
- travail ces muscles abdominaux profonds
- détente de la cage thoracique : respiration plus facile



7. Le lâcher de bâton (quand le reste est bien acquis)

- a. Lâcher le bâton lorsque la main passe à hauteur de la hanche



- b. Le gantelet prend le relais dans la poussée et le maintien du bâton



- c. Allonger le bras en arrière aussi loin que possible : permet de se propulser



Partie 4 : Divers exercices

Ces exercices vont, entre autres, vous permettre de vous échauffer avant de commencer la marche proprement dite.

Ils peuvent aussi être réalisés à intervalle régulier durant la marche

- *Choisir un endroit stable*
- *Avant de commencer : régler les bâtons, bras le long du corps, coude à angle droit – niveau du nombril.*

- Position debout
- Bâtons qui stabilisent
- Respiration
- Pieds largeur des hanches

- *Ne pas oublier de bien respirer pendant les exercices.*
- *Vérifier que vous pouvez réaliser l'exercice sans gêner ou toucher quelqu'un.*
- *Toujours vous stabiliser à nouveau avant de commencer l'exercice suivant (équilibre).*

- *Faire une dizaine de répétitions (si possible)*
 - *Ne pas forcer, adapter les amplitudes, les répétitions et les positions en fonction de vos capacités.*
 - *Au fur et à mesure des séances, vous pourrez augmenter progressivement les répétitions. Il vaut mieux varier les exercices plutôt que de les répéter trop (max 10 fois).*

1. Mobilisation des chevilles

- Extension – flexion puis cercles (dans un sens puis dans l'autre) – alterner



2. Flexions des genoux



3. Talons – fesses



4. Brasse (genoux fléchis)



5. Rotation avec les bâtons (ils restent plantés dans le sol)

- Rotation de buste / mains ouvertes
- Le buste accompagne le mouvement des bras



6. Montée et descente des bâtons devant le corps



7. Le jeté de bâtons

- Buste incliné vers l'avant
- Balancer les bras d'avant vers l'arrière
- Ouvrir les mains en fin de mouvement vers l'arrière
- Diriger les bâtons avec les doigts afin d'éviter qu'ils ne se plantent dans le sol ou qu'ils s'envolent dans les airs
- ATTENTION : vérifier que personne ni rien ne se trouve à l'arrière
-



8. Rotation du tronc

- Bâtons sur les épaules
- Faire des rotations avec le tronc
- Variante : mettre les bâtons devant le corps



9. Montée et descente des bâtons derrière le corps

- Bâtons dans le bas du dos
- Tendre les bras et faire des mouvements de bas en haut
- Variante : placer les bâtons devant le corps



10. Sauts

- Debout
- Prendre appui sur les bâtons
- Sauter légèrement



11. Extension MI

- Debout
- Tendre une jambe devant vous
- La ramener au sol
- Alterner : tendre l'autre



12. Squat

- Caler les bâtons à hauteur des pointes de pieds
- Ecarter les pieds de la largeur des épaules
- Fléchir les genoux – fessiers en arrière (je m’assieds sur une chaise loin derrière)
- Bras tendus devant
- Se redresser en ramenant les bâtons



13. Fente

- Bâtons devant à la largeur des épaules
- Une jambe en avant
- Fléchir les genoux bâtons vers l’avant
- Se redresser en ramenant les bâtons



14. Exercices en groupe

1) Travail de la dissociation des ceintures

- Se placer l'un derrière l'autre en tenant les bâtons de la personne devant.
- Avancer en même temps, tous ensemble une jambe et le bras opposé.
- Alterner.



2) Réflexe

- Former un cercle et au signal donné :
- Lâcher les batons
- Se déplacer rapidement –tous dans le même sens- pour récupérer les bâtons du voisin.



3) Rotations

Par deux - dos à dos

Se passer la paire de bâtons d'un côté puis de l'autre.

