



**C'EST BON POUR**  
fortifier les muscles,  
y compris  
ceux des membres  
supérieurs, brûler  
des calories...

# La marche nordique, pour randonner sans souffrir

Les promenades en plein air vous fatiguent le bas du dos et les jambes ? Essayez la marche nordique. Ce sport d'endurance dérivé du ski de fond et inventé par les Scandinaves se pratique avec une paire de bâtons à la main. À chaque pas, ils accompagnent le marcheur pour l'aider à réaliser ses foulées. Concrètement, ces appuis permettent d'abaisser de 30 % la pression exercée sur les genoux, selon une étude allemande de l'Institut biomécanique de Bad Sassendorf. Les personnes souffrant d'arthrose peuvent donc tout à fait s'essayer à cette discipline.

La région lombarde est également soulagée grâce aux bâtons. Mieux, ils sollicitent les membres supérieurs, habituellement délaissés pendant la marche, et intensifient l'effort. Le *Médocosport-santé*, dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives, précise : « *Les bâtons facilitent la propulsion vers l'avant tout en recrutant plus de groupes musculaires que la marche traditionnelle et en évitant les phases de suspension.* »

Pour le D<sup>r</sup> Martine Prévost, vice-présidente de la Fédération française d'athlétisme (FFA), la dépense énergétique est donc plus importante que lors d'une simple promenade. « *Ce sport fait perdre au moins 20 % de calories en plus* », détaille-t-elle. Un chiffre qui peut monter jusqu'à 40 % selon l'effort fourni. « *Mais, malgré cette dépense énergétique, le corps n'est pas du tout éprouvé*, poursuit Martine Prévost. *Les bâtons soutiennent et diminuent la violence des chocs. Cette activité reste donc douce, sauf si vous partez à l'assaut d'une côte.* »

## Repères

### OÙ LA PRATIQUER ?

- Si la marche nordique peut se pratiquer sur le bitume, à condition d'opter pour des appuis en carbone, il est plus agréable d'emprunter des sentiers naturels, comme des chemins de terre. Ces surfaces meubles sollicitent en effet moins les articulations à chaque planter de bâton.
- Privilégier des parcours dénivelés est aussi un bon moyen pour varier l'intensité de l'effort et améliorer sa condition physique à long terme.

**Fréquence optimale :** 1 ou 2 séances par semaine, d'environ 90 minutes chacune.

**Contre-indications :** la marche nordique convient à tous les publics. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinite des membres supérieurs ou d'affections rhumatismales importantes dans le haut du corps ou les pieds.

**Le conseil de «60» :** utiliser de bons bâtons est primordial pour commencer dans de bonnes conditions. Avant d'acheter vos appuis, testez-les en magasin. Lorsqu'on les tient, les coudes doivent former un angle droit avec les épaules. Vous pouvez aussi multiplier votre taille par 0,68 pour connaître la longueur idéale de vos bâtons. Enfin, évitez les appuis en aluminium, et privilégiez ceux en carbone, qui absorberont mieux les vibrations à chaque foulée et rendront votre marche moins éprouvante.