



La marche nordique

Historique

La marche nordique, originaire de Finlande, permettait essentiellement aux skieurs de fond de s'entraîner pendant les périodes d'été.

Fin des années 90, revisitée par deux étudiants qui préparaient un mémoire, elle a pris une forme technique plus codifiée.

Son essor fut considérable et on estime aujourd'hui qu'un finlandais sur sept la pratique.

2 écoles se dégagent actuellement :

* une qui travaille à bras tendus avec des bâtons plus courts (INFO : International Nordic Fitness Organisation) ;

* une autre qui privilégie les bras fléchis avec des bâtons plus longs (INWA : International Nordic Walking Association).

Alfa 247 Nordic walking ®

La méthode élaborée en Allemagne et qui privilégie le travail à bras tendus ou quasi tendus et bâtons obliques.

Sa signification :

A = attention (tenue du corps)

L = long arms (bras longs/tendus)

F = flats poles (bâtons obliques)

A = adapted steps (pas adaptés)

2 = 2 bâtons

4 = phases

7 = 7 étapes (méthode)



La méthode

L'objectif de cette méthode en 7 étapes (de 1h30) est de permettre aux pratiquants d'acquérir une technique suffisamment correcte afin d'exploiter pleinement le potentiel physique offert par la marche nordique.

Etape 1 : la séance « découverte » : prise de contact : les participants, le matériel, « survol » technique, ...

Etape 2 : les 1ers pas : marcher coordonné, les bras tendus (mains ouvertes), les bâtons obliques,...

Etape 3 : saisir et relâcher : le travail des mains,...

Etape 4 : l'attitude : maintien droit, tête haute

Etape 5 : la liberté de mouvement : les rotations d'épaules et du bassin

Etape 6 : travail actif du pied, le pas

Etape 7 : variantes et perfectionnement de la technique, révision : course, sauts, rythmes variés, montée, descente,.....

Cette méthode qui correspond à 10h30/11h00 de travail en milieu civil est tout à fait transposable en milieu scolaire sur une période de 6 à 7 semaines, idéalement à raison de 2 x 50 minutes consécutives.

Dans un programme étalé sur 3 années, on peut procéder de la façon suivante :

1^{ère} année : l'apprentissage technique ;

2^{ème} année : perfectionnement technique + exploitations des variantes MN
(distances, sauts, course, rythmes,...)

3^{ème} année : l'entraînement physique en MN.

Le terrain

Bien qu'elle soit praticable sur béton ou asphalte (avec capuchons caoutchoutés sur les bâtons), l'idéal reste bien entendu de pouvoir évoluer en milieu naturel (forêt, bois, parcs, terrils,...) qui offre plus de variétés de parcours et de paysages.



Le matériel

A l'exception des bâtons, l'investissement matériel est peu coûteux.
De bonnes chaussures (marche ou baskets) qui n'enserrent pas la cheville (elle doit rester mobile).

De quoi bien se protéger des intempéries (la MN reste une activité d'extérieur !).

Les bâtons sont de 2 types et doivent être bien adaptés à la taille du pratiquant :

- les non réglables : légèrement moins coûteux, ils présentent comme inconvénient de devoir en disposer d'un nombre important pour les initiations ;
- les réglables : l'idéal pour le travail avec des groupes différents.

Point important : la poignée spécifique pour la MN. Attention lors de l'achat !

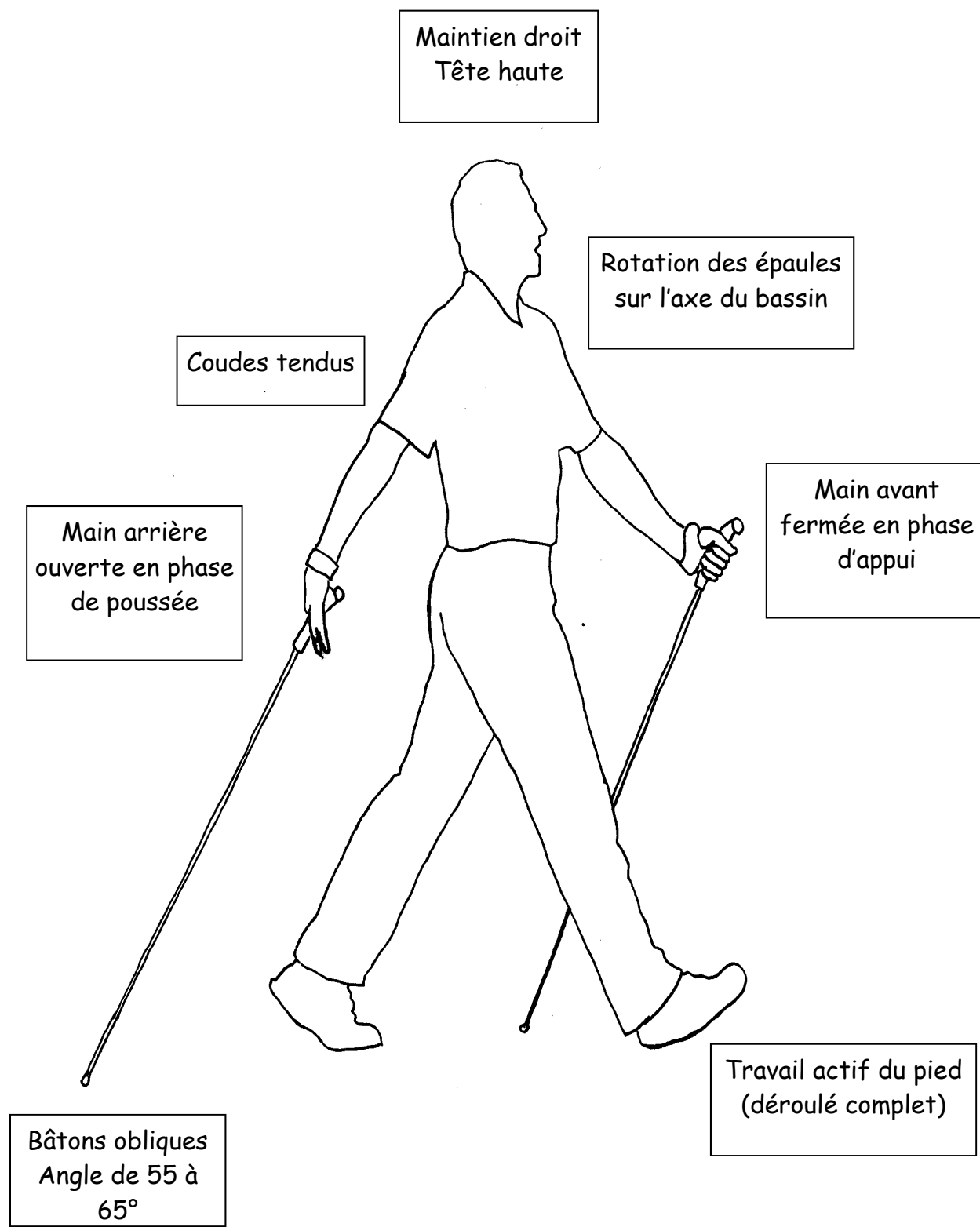
Coût : pour des bâtons de qualité, en fonction qu'ils soient réglables ou non et du pourcentage de carbone qu'ils contiennent, il faut compter entre 45 et 120 € par paire.

La taille des bâtons :

- multiplier votre taille par 0,66
- ou repérage par rapport au nombril.

Dans l'enseignement, vu l'étendue des tailles en fonction de l'âge des élèves, des bâtons réglables sont indispensables !

Les points clés de la technique ALFA





Evaluation de la technique de base en MN

1. Impression globale

Aisance du mouvement	+	0	-
Amplitude du mouvement	+	0	-
Constance du mouvement	+	0	-

2. Actions « devant » le corps

Coude devant le corps	+	0	-
Bras tendu	+	0	-
Main fermée	+	0	-
Bâton oblique (entre les pieds)	+	0	-

3. Actions « derrière » le corps

Coude derrière le corps	+	0	-
Bras tendu	+	0	-
Main ouverte	+	0	-
Bâton oblique (loin derrière)	+	0	-

4. Autres actions

Maintien droit	+	0	-
Rotation (Eps/Hches)	+	0	-
Travail actif du pied	+	0	-
Centre de gravité constant	+	0	-

+ : bon

0 : satisfaisant

- : insatisfaisant



Michel Colmant
Pour IFC (Institut de la Formation en Cours de Carrière)

Les bienfaits de la MN

Lorsque la technique est bien maîtrisée, la marche nordique est une excellente activité aérobie.

Lors de sa pratique, on peut solliciter jusqu'à 90 % de la musculature et elle devient de ce fait plus complète que la marche classique.

Pratiquée en plein air, elle apporte détente et bien-être.

Pour quel public ?

Bien qu'elle soit actuellement plus prisée par des personnes en recherche d'une activité physique douce, la marche nordique est accessible à tous.

Une fois sa technique maîtrisée, elle offre une réelle opportunité de développer bon nombre de capacités physiques.

Au stade actuel, peu de recherches ont été faites sur cet aspect des choses et il faudra sans doute encore attendre son plein essor pour les découvrir.

Elle peut être recommandée :

- à toute personne qui souhaite pratiquer une activité d'entretien assez complète ;
- aux sportifs qui souhaitent un complément d'entraînement (notamment le haut du corps) ou qui, blessés, sont amenés à s'entraîner plus légèrement ;
- aux étudiants comme activité nouvelle dans le cadre d'un programme sportif santé ou aux élèves qui ont de réelles difficultés à courir.

Références

Nordic Fitness Institute Benelux
Cours d'instructeur de base

Nordic Walking selon la technique ALFA.
Andréas Wilhelm - Rosi Mittermaier - Christian Neureuther
Editions Chantecler

La marche nordique
Sport et détente hors des sentiers battus.
Freya Norden

Sites internet

www.nordicfitness.net

www.nfib-alfa.com

www.nordicwalking.com.fr

=====