

# Les nouvelles façons de marcher

Par Caroline Revol-Maurel



**Avec des bâtons ou une pagaie, le plus vite possible ou au ralenti, en salle ou au bord de la mer..., il y a bien des façons de marcher. Venues de Scandinavie, voire de Chine, les marches sportives font de plus en plus d'adeptes, séduits par leur accessibilité. S'il faut, le plus souvent, apprendre les techniques de base avec un coach, ces disciplines se pratiquent ensuite à l'envi.**

Au quotidien, il est tout à fait possible de faire de la marche un sport. Il n'y a pas de secret: il faut commencer par marcher le plus possible. "Au moins trente minutes par jour ou une heure tous les deux jours", précise Martine Prévost, médecin du sport et vice-présidente de la Fédération française d'athlétisme, en charge du secteur Forme et

Santé. Ceux qui le peuvent forceront un peu l'allure, au-delà de 4 km/h de moyenne. "Tout dépend du rythme et de l'état de santé de chacun, nuance Martine Prévost. Pour se repérer, disons qu'il faut transpirer un peu, mais pouvoir parler sans s'essouffler." À ce rythme-là, la marche est considérée comme une activité d'endurance: l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'en pratiquer une deux heures et demie par semaine, ajoutée à deux fois trente minutes de renforcement musculaire.

## • **Maximiser les bienfaits**

Si marcher plus ne vous suffit pas, il vous reste à apprendre à le faire d'une nouvelle manière. Pour maximiser les bienfaits sur votre condition physique, il existe autant de façons de marcher que d'objectifs. Certaines sollicitent davantage le système cardiovasculaire, d'autres favorisent les capacités respiratoires ou musclent intensément le haut du corps. À vous de choisir celle qui vous convient, selon le temps dont vous disposez et votre environnement. Dans la rue ou dans l'eau, en salle ou en plein air, vous ne mettrez plus jamais un pied devant l'autre comme avant!

## • **La marche rapide**

La marche rapide consiste à avancer à 6 km/h au moins contre 4 km/h normalement. Cela revient environ à 125 pas par minute au lieu de 100. Pour débiter une marche rapide, il ne suffit pas de forcer l'allure: il faut marcher le plus rapidement possible. "La marche rapide, c'est une vraie intention, précise Martine Prévost, médecin du sport. Dans la rue, personne ne marche comme ça!" Le pas s'agrandit, la cadence augmente et le ballant des bras s'accroît.

**Quels bénéfices?** La marche rapide maximise les bienfaits de la marche en augmentant considérablement la capacité cardiopulmonaire. Elle développe la résistance du corps à l'effort, améliore la silhouette et permet d'être moins essoufflé dans sa vie quotidienne. Pour celles et ceux qui souhaitent se mettre à courir, c'est un excellent moyen de débiter.

**Comment s'initier?** Si c'est difficile au début, commencez par quinze minutes par jour, puis allongez la durée au fur et à mesure. Si vous ressentez la moindre douleur, demandez conseil à votre médecin, puis rapprochez-vous d'un club d'athlétisme local pour vous initier avec un coach professionnel (<https://www.athle.fr>).

**Pour qui?** Tous ceux qui marchent déjà et n'ont pas le temps d'intégrer une pratique supplémentaire à leur routine mais souhaitent rendre l'exercice plus sportif.

## • La marche nordique

Inventée en Scandinavie, c'est une marche active qui se pratique en plein air, sur terrain plat ou à léger dénivelé. Avec des bâtons, le mouvement des bras propulse le corps en avant et augmente la longueur de la foulée. La marche nordique était l'entraînement estival des skieurs de fond: le travail musculaire est très soutenu au niveau des épaules, du dos et des bras. Attention! Ne confondez pas les bâtons de marche nordique avec ceux de randonnée, munis de dragonnes. Les bâtons de marche nordique, eux, possèdent des gantelets.

**Quels bénéfices?** La dépense énergétique est 30% supérieure à la marche rapide. Grâce aux bâtons, le travail musculaire du haut du corps est décuplé: 85% de ses muscles travaillent. Leur utilisation favorise aussi l'ouverture de la cage thoracique.

**Comment s'initier?** Avec un coach. "Il ne viendrait à personne l'idée de débiter le ski tout seul: la marche nordique, c'est pareil, conseille Martine Prévost, médecin du sport. Il faut apprendre la technique pour comprendre comment se positionner et poser son bâton." La marche nordique est pratiquée dans les clubs d'athlétisme (<https://www.athle.fr>).

**Pour qui?** À part d'éventuelles tendinites ou capsulites rétractiles de l'épaule, il n'y a pas de contre-indication à cette pratique. Elle s'adresse tout de même à celles et ceux qui peuvent se dégager du temps, car une sortie dure entre une et deux heures.

## • La marche qi gong

Le qi gong est un art corporel chinois qui vise à faire circuler l'énergie vitale en travaillant le corps et l'esprit à la fois. Il regroupe plusieurs formes de marches sous le nom Xi Xi Hu. Pratiquée en salle ou en plein air, la marche Xi Xi Hu enchaîne cinq séquences, dédiées à cinq organes: le poumon, le coeur, la rate, le foie et les reins. À chaque séquence, pratiquée entre cinq et dix minutes, correspondent un pas et une façon de respirer. La marche du poumon, par exemple, se déroule ainsi: deux inspirations en posant le pied gauche, puis une expiration en posant le pied droit, et ainsi de suite.

**Quels bénéfices?** C'est un bon moyen de relâcher les tensions, musculaires et mentales. La coordination du mouvement et de la respiration demande de l'entraînement. La marche Xi Xi Hu se rapproche d'une forme de méditation. Elle est également excellente pour le corps, en favorisant une meilleure circulation de l'oxygène.

**Comment s'initier?** Cela ne s'improvise pas. Il faut apprendre auprès d'un enseignant qualifié. Consultez les listes de l'Union professionnelle de qi gong (<http://federationqigong.com>) ou du réseau France qi gong (<http://france-qigong.org>).

**Pour qui?** Celles et ceux qui cherchent à travailler le mental en même temps que le corps. Aucune contre-indication, mais il faut adapter sa pratique à son corps: ne pas trop forcer sur la respiration au début, au risque de frôler l'hypoxie.

## • **La marche aquatique**

La marche aquatique, ou longe-côte, se pratique en mer. Elle a été inventée dans le nord de la France il y a une quinzaine d'années. Équipés d'une combinaison en néoprène et de bottillons, les marcheurs sont immergés jusqu'à la taille. Ils s'aident parfois d'une pagaie pour se propulser et assurer leur équilibre. Les sorties sont accompagnées d'un animateur diplômé. Elles durent rarement plus d'une heure, car l'exercice est fatigant. Tout le monde peut pratiquer.

**Quels bénéfices?** La résistance de l'eau démultiplie les bénéfices de la marche. Tous les muscles du corps sont sollicités, avec moins de chocs que sur la terre ferme. Marcher dans l'eau permet aussi d'améliorer l'équilibre et l'endurance, tout en sollicitant la ceinture abdominale. La dépense énergétique est élevée. Sans compter le grand bol d'iode!

**Comment s'initier?** En contactant un club de la Fédération française de randonnée. En bord de mer, ils sont de plus en plus nombreux à proposer cette activité, notamment dans les clubs labellisés Sentiers Bleus ([www.sentiersbleus.fr](http://www.sentiersbleus.fr)).

**Pour qui?** Le longe-côte comblera celles et ceux qui vivent au bord de l'eau ou souhaitent s'initier pendant leurs vacances. Celles et ceux qui cherchent un travail musculaire intense en évitant les chocs y trouveront aussi leur compte car l'eau porte le corps, ce qui permet de ménager les articulations. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Avec les conseils de **Martine Prévost, médecin du sport** et vice-présidente de la Fédération française d'athlétisme, en charge du secteur Forme et Santé.