

A CHACUN SA MARCHÉ



La marche ou la randonnée pédestre peut se pratiquer sous de multiples formes. La marche inclut habituellement le côté sportif de l'activité, où une amélioration du geste technique, de la forme physique et de la vitesse est prise en considération.

La marche est une activité plutôt axée sur la personne. La randonnée pédestre se distingue de la marche par son côté plus "nature", du fait qu'elle est un moyen de locomotion permettant au randonneur de fréquenter des milieux naturels diversifiés.

La randonnée pédestre est donc davantage axée sur l'environnement de la personne, plutôt que sur la personne elle-même.

Bien sûr, l'un n'empêche pas l'autre, et la randonnée pédestre peut être très sportive et exigeante physiquement, entraînant une nette amélioration de la forme physique du randonneur.

La marche de base :

Aussi appelée marche naturelle, de santé ou de promenade, c'est la forme de marche que tous pratiquent. D'une vitesse relativement lente (3-4 Km/h), la marche de base ne vise pas l'amélioration de la forme physique, mais plutôt son maintien.

La marche rythmée :

Cette forme de marche demande un plus grand effort physique que la précédente. La marche rythmée (5-6 Km/h) est la forme de marche à privilégier si l'on veut obtenir une amélioration de la forme physique. Une fois habitué à la marche rythmée, le marcheur peut effectuer de longs parcours sans se sentir trop fatigué.

La marche rapide :

La marche rapide (6-8 Km/h) est qualifiée de sportive. Elle demande un certain temps pour s'y adapter. Les mouvements du corps sont plus dynamiques et le cœur est davantage sollicité. La marche rapide procure les mêmes bienfaits que ceux de la course à pied, sans ses inconvénients (notamment les blessures causées par les nombreux impacts au sol).

La marche athlétique :

La marche athlétique, également appelée marche de compétition ou marche olympique, exige des gestes techniques spécifiques ainsi qu'une assez bonne forme physique de base. La marche athlétique (8-15 Km/h) permet également à l'athlète de se mesurer à d'autres marcheurs lors de diverses compétitions organisées

La marche Nordique ou marche dynamique :

La marche nordique est née de la volonté de la fédération finlandaise de ski-loisir et de randonnée de proposer au grand public la méthode d'entraînement estivale appliquée par les compétiteurs de ski nordique pour maintenir leur niveau. Alliant fitness en plein air et marche active, la marche nordique s'adresse à tout public, quel que soit l'âge ou la condition physique : des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, cette pratique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale. Aventure pédestre ou optimisation de la condition physique, été comme hiver, sur tous types de chemins.

La randonnée pédestre :

La randonnée pédestre mène le randonneur en forêt, en montagne, à travers champs ou dans quelque autre milieu naturel. Nullement axée sur la vitesse de déplacement, la randonnée pédestre présente tout de même des difficultés en raison des dénivellations du terrain et du type de sol (herbe, sable, boue, neige, etc.) rencontrés. Les randonneurs expérimentés adoptent fréquemment un type de marche semblable à celui de la marche rythmée.

Courte et longue randonnée :

"Courte" ou "longue" randonnée n'ont rien à voir avec la distance à parcourir. "Courte randonnée" signifie que le randonneur revient dormir à son point de départ et qu'il n'apporte avec lui qu'un petit sac à dos d'un jour comportant déjeuner, eau, chandail, anorak, appareil photo, etc. "Longue randonnée" signifie que le randonneur passe plusieurs jours en forêt ou en montagne et qu'il doit transporter sur son dos tout ce dont il a besoin pour un minimum de deux jours (nourriture, vêtements, réchaud, gamelles, sac de couchage, tente, etc.). Une "courte randonnée" peut s'avérer passablement épuisante. Exemple : plus de 30 Km de marche en une journée, avec de fortes dénivellations. Une longue randonnée pourra être plus facile si les distances à parcourir sont courtes et que la dénivellation s'avère peu importante.

Le trekking :

Le trekking est une longue randonnée pédestre exécutée dans une région éloignée et sauvage. Le trekking, qui dure souvent plus d'une semaine, allie habituellement tourisme exotique, aventure et altitude. La chaîne de l'Himalaya est sans contredit le haut lieu du trekking dans le monde.

La haute montagne :

La randonnée pédestre en haute montagne est indissociable de l'alpinisme du fait qu'elle nécessite un équipement spécialisé (crampons, cuissard, corde, piolet, etc.), ainsi qu'une bonne connaissance des dangers liés à la montagne (avalanches, acclimatation à l'altitude, etc). Toutefois, elle est accessible à tout randonneur en bonne forme physique. Les Rocheuses canadiennes et américaines, les Alpes et les Pyrénées offrent des dizaines de hauts sommets accessibles aux randonneurs. Lors d'une randonnée pédestre, on rencontre trois types de marches : la marche sur le plat, la marche en montant et la marche en descendant.

La marche sur le plat :

Il est important de développer de bonnes habitudes de marche. Se traîner les pieds, le dos voûté, les yeux rivés au sol et prêt à tout moment à plonger vers l'avant, n'est pas ce qu'il y a de plus efficace en randonnée. Comme marcher consiste à déplacer continuellement son centre de gravité vers l'avant, il importe d'adopter une bonne posture. La tête haute, le dos droit, les bras se balançant, le haut du corps est ainsi détendu. Les genoux ne devraient jamais être en complète extension (sauf en marche athlétique). Le pied devrait toucher le sol d'abord par le talon, puis se déployer rapidement. Il est préférable d'allonger le pas plutôt que d'effectuer de nombreux petits pas, sans toutefois effectuer des longueurs excessives.

La marche en montant :

A la différence de la marche sur le plat, où c'est le mouvement oscillatoire du centre de gravité qui nous fait avancer, la marche en montant exige une poussée continue. Le pied aura tendance à se poser à plat sous le centre de gravité. Cette position, où la cheville est tendue, génère souvent des douleurs à l'avant jambe. Le tronc est légèrement fléchi vers l'avant afin d'y amener le centre de gravité. Les muscles des genoux et de la hanche doivent également travailler plus intensément afin de propulser le randonneur vers le haut de la pente.

La marche en descendant :

En descente, il faut sans cesse freiner le centre de gravité. Ce travail "négatif" sollicite énormément les muscles et les tendons de la jambe. La marche en descendant demande de conserver le centre de gravité derrière la jambe qui freine la descente en inclinant le corps vers l'arrière, ce qui ralentira la descente. Il faut également tendre la jambe vers l'avant jusqu'à ce qu'elle touche au sol, puis la fléchir lentement afin d'abaisser le centre de gravité. Comme un constant freinage est assumé par le bas du corps, la descente est souvent plus douloureuse que la montée. Il est donc néfaste de descendre une pente en courant, surtout si l'on porte un lourd sac à dos.