

Les bienfaits de la Marche Nordique

Tous les experts sont d'accord pour dire que l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé.

- Les nombreux bienfaits de l'activité physique sur la santé
- > ne sont plus à démontrer: diminution du risque de maladie
- cardio-vasculaire, de diabète de type 2, d'ostéoporose, etc.
- On peut également ajouter une incidence sur la qualité de
- > vie notamment la gestion du stress, de l'anxiété, de la
- fatigue et du sommeil.

- Enfin, l'activité physique permet d'améliorer sa
- condition physique qui est nécessaire dans la
- prévention des troubles musculo-squelettiques tel que
- lumbago, sciatique, etc....Elle permet une amélioration
- de la force et de la souplesse musculaire et améliore la
- coordination, équilibre et posture.

Encore faut-il trouver une activité physique adaptée à ses besoins et à ses capacités. C'est pourquoi le concept de sport-santé a fait son apparition. C'est un concept qui permet d'être à l'écoute de son corps, de ses rythmes et de ses besoins. Pratiqué en loisir, il n'a pas pour but la compétition mais l'amélioration de la qualité de vie et de la santé par l'activité physique. C'est pourquoi le sport santé est accessible à tous sans limite d'âge et sans niveau prérequis.

Un bon exemple de sport-santé qui s'est beaucoup développé ces dernières années est la marche nordique. La marche nordique appelée aussi Nordic Walking, nous vient de Finlande. Déjà dans les années 30, les skieurs de ski de fond Finnois s'entraînaient en été en marchant avec des bâtons. On essayait alors de simuler la « glisse » en marchant et en poussant sur ses bâtons de ski (en aluminium) . Depuis, la technique et le matériel ont évolué pour arriver à la pratique que nous connaissons aujourd'hui.

Le principe est simple: il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. Il en résulte une mobilisation générale de toutes les chaînes musculaires du corps (abdominaux, bras, épaules, cou, fessiers, cuisses,...) soit environ 80% des muscles. Cette mobilisation permet un renforcement de ces chaines musculaires tant d'un point de vue fonctionnel (force, souplesse, endurance) que structurel (modification de la structure collagène des ligaments et des tendons, amélioration des échanges circulatoires, augmentation de l'absorption du glucose sanguin, etc...)

On observe ainsi une modification favorable de la composition corporelle avec développement de la masse musculaire et réduction de la masse adipeuse (nature graisseuse) . Un système musculaire renforcé permet également une meilleur récupération après un accident musculo-articulaire. Enfin, la pratique de la marche nordique, par cet aspect renforcement musculaire, permet de lutter contre la perte de la masse musculaire liée à l'âge (entre 20 et 80 ans la perte de masse musculaire est comprise entre 20 et 40 %)

> D'un point de vue articulaire, l'utilisation des nordic sticks permet une réduction significative des contraintes au niveau des chevilles, genoux et hanches. Le renforcement des muscles avoisinants les articulations participe au maintien de l'intégrité articulaire. De plus, ces muscles péri-articulaires participent à la nutrition des structures cartilagineuses dont la qualité est nécessaire au bon fonctionnement articulaire. On peut donc dire que la pratique de la marche nordique n'est contre indiquée aux personnes souffrant d'arthrose, et peu au contraire être un outil de prévention. En effet, l'activité physique va permettre de lutter contre la douleur et la raideur. Il faut cependant veiller à éviter les torsions, sauts ou impacts et privilégier les terrains souples.

La marche Nordique agit également sur le système osseux. En effet, les contraintes vibratoires liées à l'utilisation des bâtons, stimulent la formation du tissu osseux. Il en résulte une modification des propriétés mécaniques de l'os avec une augmentation de la résistance aux fractures. De plus par l'exposition solaire liée à la pratique d'une activité de plein air, on observe une augmentation de la synthèse de vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium sanguin. Tous ces phénomènes participent donc à la préparation du capital osseux et à l'amélioration de sa qualité structurelle. La marche Nordique participe ainsi activement à la lutte contre l'ostéoporose.

> A l'échelle du squelette entier, la marche nordique stimule la proprioception(muscles, ligaments, et os) par stimulation des récepteurs internes tels que les fuseaux neuromusculaires (muscles et ses commandes nerveuses) et les organes neurotendineux. Ceci permet l'amélioration de la posture, de l'équilibre général, de la coordination et ainsi diminue le risque de chutes par exemple chez la personne âgée.

Durant l'effort, l'activation cardio-vasculaire en marche nordique est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux en marche nordique favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60%) de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale.

En conclusion, pratiquer une activité physique régulière comme la marche nordique permet: d'entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus; d'augmenter et pérenniser son capital osseux participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des adultes; d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.

FFRANDONNEE, MARCHE NORDIOLIF



MERCI DE VOTRE ATTENTION

