

Avec la marche nordique, le corps sourit

Loisirs sportifs. Pour cette discipline venue de Scandinavie, qui nécessite l'usage de bâtons spécifiques, tous les membres sont sollicités. On marche plus vite, mais cela reste un sport doux, non traumatisant.

La marche avec des bâtons de ski a été inventée dans les années trente dans les pays scandinaves pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner même en été. Mais la marche, dite nordique, ne s'est véritablement développée dans le monde qu'au début des années 2000, avec l'apparition de bâtons plus légers et plus résistants. Aujourd'hui, il y a plus de 10 millions de pratiquants sur la surface de la terre, et on estime à plus de 150 000 les adeptes réguliers en France.

« C'est un produit citadin et qui attire essentiellement les femmes, relève Xavier Bastien, membre du Bureau des accompagnateurs en montagne du Grand Lyon (1), qui organise des activités autour

de la marche nordique depuis 2006. Il y a un côté fitness qui les séduit ».

Les bâtons, utilisés pour se propulser, boostent la marche. Ils permettent d'atteindre 7/8 km/h, alors qu'on compte une moyenne de 5 km/h pour un bon randonneur. Mais le « Nordic walk » reste un sport doux, pas du tout traumatisant. « Le fait d'utiliser ses quatre membres, précise Xavier Bastien, répartit les charges ».

Démarche shopping

La technique n'est pas si difficile à acquérir. « On s'en fait toute une montagne, poursuit l'accompagnateur, mais il faut adopter un mouvement le plus naturel possible. L'amplitude des mouvements des bras s'apparente à celle

qu'on adopte quand on fait du shopping. C'est le haut du corps qui donne le rythme du pas ».

La Fédération française d'athlétisme a obtenu la délégation de la marche nordique par le ministère des Sports en 2009. Elle va sans doute conduire à une pratique compétitive de la discipline, un peu éloigné de l'esprit « sport santé » initial. Mais il existe une multitude de fédérations qui proposent l'activité en mode loisir : les Accompagnateurs en montagne bien sûr, mais aussi la Randonnée pédestre, les Clubs alpins, le Sport en milieu rural... Mais quel que soit l'organisateur, une bonne pratique consiste en des séances d'environ deux heures avec échauffement au début et étirements à la fin. Et on peut changer de terrain de jeu à chaque séance. C'est l'avantage des sports de pleine nature. ■

Agnès Pierre

(1) www.randozen.fr



Photo Adrien Espinosa

Rassemblement européen de marche nordique

Des randonnées, un Salon de la marche nordique et des conférences... tel est le programme de la 2^e édition de l'EuroNordicWalk qui se tient durant quatre jours dans le

massif du Vercors. 2 000 participants sont attendus pour ce grand rassemblement dédié à cette nouvelle pratique de la marche. Quatre itinéraires, balisés et ravaillés, sont proposés dimanche 22 au départ de Corrençon-en-Vercors, Autrans, Saint-Nizier-du-Moucherotte, Lans-en-Vercors. Les itinéraires de 8 à 28 km (une à six heures de marche) ont été conçus pour répondre à tous les niveaux. Les arrivées s'effectuent à Méaudre. Samedi 21 juin, conférences et ateliers techniques autour de la marche nordique, toute la journée à Méaudre. Samedi et dimanche,

Un rendez-vous dans le Vercors

toute la journée à Méaudre, Village de la marche nordique avec offres de service et présence d'équipementiers, animations festives dont un grand défilé, samedi soir, de marcheurs nordiques aux couleurs de leur club, association ou fédération. Pour la première fois, une randonnée collective et nocturne de 6 km est organisée vendredi soir au départ d'Autrans. Du jeudi 19 au dimanche 22 juin. Inscriptions aux randonnées sur place. www.euronordicwalk.com



■ Loisir de plein air, convivial et qu'on peut pratiquer quand on veut... la marche nordique a beaucoup d'atouts à faire valoir. Photo Annsabél Kam