



Initiation au nordic walking

De nombreuses études le prouvent : marcher c'est le pied ! Pour le corps et la tête. Rencontre sur le terrain.

Kristin Aubort

En cette douce matinée de novembre, à la plage d'Yverdon-les-Bains, au bord du lac de Neuchâtel, les élèves du cours d'initiation au nordic walking donné par Claire-Lise Zurcher, ne cachent pas leur plaisir. Tout sourire durant leur séance d'échauffement, elles savourent déjà la marche d'une heure en forêt qui va suivre. « Prendre le temps de s'échauffer permet ensuite de maintenir un rythme cardio léger, sans s'essouffler. De quoi brûler plus de graisses et calmer le stress ! », explique cette monitrice en sport santé, instructeur du dos ainsi qu'en nordic walking, walking et Fitgym. Et de préciser que son credo en tant que formatrice est de motiver tout un chacun. « On peut bien entendu pratiquer ce sport seul mais la force du groupe incite chacun à bouger avec plaisir et par n'importe quel temps. Récemment, de nuit et alors que la bise soufflait, nous avons suivi un sentier qui passe par le Centre Pro Natura de Champ-Pittet : c'était extraordinaire ! »

Un sport qui donne des ailes

Le nordic walking s'adresse à tous, dès l'âge de huit à dix ans, selon la stature de l'enfant, ou encore aux nouvelles mamans qui veulent retrouver la forme, leur bébé attaché dans le dos. Ce sport donne des ailes : une fois

qu'on est bien dans le rythme, il soulage le dos, les genoux, les hanches ou encore renforce les épaules. C'est un grand plus pour les personnes qui souffrent de problèmes articulaires. On travaille le centre du corps – stabilité, posture, abdos et bas du dos –, autant que l'amplitude des bras et le déroulé du pied. Le fait de marcher avec des bâtons engage près de 90 % de la musculature, à condition que le mouvement soit effectué correctement. » Pour démarrer, c'est important, un cours de base permet d'apprendre les bons gestes. Ensuite, les rencontres de nordic walking amènent à perfectionner sa technique, à travailler la mobilité, la coordination, l'équilibre et la respiration. Marche d'endurance, marche cardio – « elle permet de décharger le stress, la colère... » – ou encore marche contemplative « qui permet de se mettre à l'écoute de la nature et de son moi intérieur » ... Pour Claire-Lise Zurcher, une certitude : la marche nous invite au bien-être.

Trouver un cours ou une activité sportive :
www.allezhop-romandie.ch

 Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/santeplus

Renforcer et stabiliser dos et abdos

Votre posture : Debout, pieds parallèles à largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, les deux mains derrière le dos, qui tiennent un bâton de marche.

Le mouvement : Inspirez en contractant la musculature profonde du plancher pelvien (bas du ventre). Tout en maintenant la contraction musculaire, expirez lentement par la bouche. Durant ce temps, levez la jambe gauche à angle droit pendant que vous pivotez le haut de votre corps pour ramener le bâton en direction du genou. Replacez le bâton derrière vous tout en inspirant lentement par les côtes.

Le rythme : Répétez 6 fois l'exercice de chaque côté.

L'avis de Claire-Lise Zurcher : Le bâton qui pivote horizontalement aide à trouver l'amplitude des bras de la marche nordique. Cet exercice qui stabilise les muscles profonds peut aussi se pratiquer sans bâton.



Etirer cuisse, mollet et bas du dos

Votre posture : Un pied en avant, posé sur le talon, le poids du corps sur le pied arrière. Les bras tendus devant vous, vos bâtons à largeur d'épaules.

Le mouvement : Asseyez-vous en arrière (squat) en soulevant le talon de votre jambe avant, pied flex. Posez votre talon puis, tout en expirant lentement, allongez les fesses en arrière en inclinant le buste pour pousser les bâtons en avant. Maintenez cette position le temps de trois « inspire-expire », tout en veillant à contracter votre périnée.

Le rythme : Une fois de chaque côté.

L'avis de Claire-Lise Zurcher : Cet exercice est idéal pour étirer toute la chaîne musculaire arrière.

