

# En avant marche

La meilleure façon de marcher, c'est encore la vôtre... Découvrez celle qui correspond à votre tempérament et à vos objectifs.

**Vous n'êtes pas du tout sportive**

## LA MARCHÉ SIMPLE

Pratiquée au quotidien, sans effort, à tout âge, elle ne présente aucune contre-indication et est même recommandée pour les personnes souffrant de diabète et d'affections cardiaques.

**L'allure:** Entre 3 et 4 km/heure.

**L'objectif:** Elle fait travailler en douceur tout l'organisme. Elle maintient la souplesse des articulations et stimule à la fois la circulation sanguine, le cœur et les poumons. Les vibrations qu'elle induit au niveau du squelette le consolident et luttent ainsi contre l'ostéoporose. Enfin, elle agit aussi sur le moral, car c'est un excellent antistress. Sachez aussi que 1/2 heure de marche après le repas facilite la digestion et le sommeil.

**Comment la pratiquer:** Pour en retirer tous les bienfaits, il faut marcher au moins une heure par jour durée fractionnable en plages de 10, 15 ou 20 minutes. Pour plus d'efficacité, il faut surveiller sa posture et maintenir les épaules basses et détendues en adoptant une respiration abdominale. Enfin, marcher dans un espace vert, c'est encore mieux, l'air y est plus riche en ions négatifs, lesquels facilitent l'oxygénation.

## LA MARCHÉ RYTHMÉE

C'est celle qui est recommandée par les autorités médicales.

**L'allure:** Sa cadence est légèrement supérieure à celle de la marche simple, on parcourt environ 5 à 6 km/heure.

**L'objectif:** En plus des bienfaits santé de la marche simple, elle a un impact direct sur la forme physique, qu'elle améliore sensiblement. Les articulations s'assouplissent et la masse musculaire augmente. La dépense énergétique, plus importante, permet de brûler les graisses de réserve et de mincir (si l'on adopte par ailleurs un régime alimentaire équilibré).

**Comment la pratiquer:** En démarrant lentement, puis en augmentant progressivement le rythme: pour cela, il faut balancer les bras et allonger petit à petit la foulée. Attention, il ne faut pas oublier de respirer régulièrement et profondément et de boire un grand verre d'eau avant de démarrer. Vous pouvez vous munir d'un podomètre\* pour vérifier votre vitesse horaire. La fréquence idéale est de 30 minutes par jour 3 à 4 fois par semaine. Mais n'oubliez pas l'adage «qui va piano, va sano» et n'hésitez pas à fractionner, surtout au début.



Une règle d'or: éviter les bains de pieds chauds et prolongés avant ou après la marche.

## Comment...

### • soulager un point de côté

Ralentissez et inspirez fortement par la bouche et videz les poumons et le ventre en expirant profondément, toujours par la bouche.

### • choisir les bonnes chaussures

Simplement confortables pour les marches simples et rythmées. De «sport» et qui maintiennent le pied et la voûte plantaire pour les marches rapides et nordiques.

### • préparer ses pieds

Coupez vos ongles court «au carré». Contre les ampoules, appliquez dès la première sensation de brûlure un pansement protecteur. Pour éviter les frottements, enfiler une paire de chaussettes fines sous vos chaussettes habituelles.

**Vous êtes plutôt sportive**

## LA MARCHÉ RAPIDE

**L'allure:** Entre 6 et 8 km/heure, elle exige une bonne condition physique.

**L'objectif:** Accroître considérablement et davantage la masse musculaire, la capacité respiratoire et cardiovasculaire, brûler un maximum de calories et développer l'endurance. L'avantage par rapport à la course, c'est que la pression articulaire et musculaire est moindre ainsi que l'impact du pied sur le sol, ce qui minimise les risques de blessures.

**Comment la pratiquer:** Il vaut mieux commencer par un itinéraire de 1 à 1,5 km par jour et, petit à petit, augmenter la distance. Le dos doit être bien droit, les épaules décontractées et les abdominaux tenus. Le balancement des bras vous aidera à avancer et à maintenir le haut du corps détendu. Veillez à boire avant et pendant l'effort. N'hésitez pas à ralentir le rythme en cas d'essoufflement ou de transpiration trop abondante. Indispensables, quelques étirements (5 minutes avant et 5 minutes après).

## LA MARCHÉ NORDIQUE

Pratiquée l'été en entraînement par les skieurs de fond finlandais, c'est un sport à part entière. Grâce à l'utilisation de bâtons, elle associe le travail des jambes à celui des bras.

**L'allure:** Entre 5 et 6 km/heure.

**L'objectif:** En plus des bénéfices de la marche, elle tonifie les pectoraux, les bras et les épaules. Elle assouplit les articulations sans les fatiguer, grâce à une meilleure répartition du poids entre le buste et les jambes, réduit le risque de fracture grâce à de meilleurs appuis sur le sol, fortifie le squelette en créant un impact au sol qui se propage dans le sens de la longueur des os. Idéale pour respiration optimale et une forte dépense énergétique (400 Kcal par heure contre 280 pour la marche rythmée)!

**Comment la pratiquer:** La technique est accessible à tous, mais il vaut mieux apprendre les règles de base dès le départ dans un club. Le choix des bâtons est important car ils doivent être adaptés à la taille. Elle entraîne une dépense d'énergie considérable, aussi est-il conseillé de boire et de manger avant l'activité (1 banane 1/2 heure avant l'effort). Ne pas oublier les étirements avant et après.

## LE SITE COUP DE CŒUR DE LA RÉDACTION

[www.promenadesbacob.be](http://www.promenadesbacob.be)

Vous y cliquez la région de votre choix, la distance et le niveau de difficulté souhaités. On y a aimé l'onglet «à voir aux alentours», la description de la balade et le plan à imprimer.

## De bons étirements

Commencez par la tête et le cou en effectuant des rotations à droite et à gauche, puis penchez la tête en avant et en arrière. Passez ensuite aux épaules en les mobilisant vers le haut puis en les baissant au maximum, et effectuez ensuite des rotations d'avant en arrière puis en sens inverse. Avec les bras, faites des moulinets, puis pivotez le torse à droite et à gauche. Étirez ensuite les cuisses, puis les mollets et les tendons d'Achille en maintenant chaque position 15 secondes. Terminez par des petits cercles avec les chevilles.

## Pour en savoir plus

### ASSOCIATIONS

• ADEPS: [www.adeps.be](http://www.adeps.be)  
• Fédération francophone belge de marches populaires: 071 68 89 23 ou [www.fbmp.be](http://www.fbmp.be)

• Association belge de marche nordique: 02 779 94 73 ou [www.marchenordique.be](http://www.marchenordique.be) ainsi que [www.forestgym.be](http://www.forestgym.be) ou 0477 68 02 78 en forêt de Soignes.

### LIVRES

*Marcher pour son bien-être, walking et nordic walking* du docteur K. Bös et de C. Rostami, éd. Amphora (17 €).  
*La marche rapide* de Ruediger, éd. Vigot (7 €).



## Un coach qui compte vos pas: le podomètre

1. Il nous confronte à notre inactivité quotidienne (Quoi? Si peu marché aujourd'hui!).
2. Il nous permet de fixer un objectif durable.

Box promenade avec le podomètre Omron Walking Style II (et compteur de calories brûlées), en pharmacie avec un guide pratique du plaisir de bouger (39 €).

