

Les nouvelles façons de marcher



De la balade en forêt du dimanche au trekking dans l'Himalaya en passant par des itinéraires plus spirituels, il y a mille et une façons de marcher.

Avec ou sans bâtons, en silence ou non, elles ont toutes l'avantage de nous faire du bien. Au corps mais aussi à l'âme. Gaël a exploré les plus tendance du moment.

Marche nordique

Développée par les skieurs de fond finlandais pour garder la forme en l'absence de neige, la marche nordique est vite arrivée chez nous.

"Nous avons dans le corps près de 600 muscles, explique Danièle Verleyden, coach en nutrition et hygiène de vie formée à la marche nordique, et randonner avec des bâtons les sollicite presque tous". Dorsaux, fessiers, ischio-jambiers, mollets, sont mobilisés, ainsi que les abdominaux transverses, qui se contractent à chaque pas et les obliques à chaque planter de bâton. Biceps, triceps et deltoïdes sort également requis par les mouvements de bâtons alors que la marche normale ne requiert pas l'usage des bras. "Comme le système cardiorespiratoire travaille de manière plus intense, on brûle plus de calories", ajoute Danièle. Autre avantage du bâton, les articulations sont soulagées par un appui à chaque pas, ce qui permet aux personnes fragiles ou en surcharge pondérale de se mobiliser en douceur. Enfin, la marche nordique

lutte contre l'ostéoporose en provoquant, dans les os des jambes et des bras, des vibrations qui stimulent leur reminéralisation. Côté "technique", plusieurs écoles se côtoient, explique Danièle. "La méthode dite "Alpha", qui vient directement de Finlande, est assez proche du ski de fond: foulée plus ample, avec grand balancement des bras vers l'avant qui nécessite des bâtons plus courts. Certains vont même jusqu'à courir. En Allemagne, par exemple, il y a des pistes vertes, bleues, rouges et noires comme pour le ski. L'autre méthode, dont je suis plus proche, est moins physique et plus orientée vers l'antistress et les retrouvailles avec soi. Un outil pour se ressourcer, se faire du bien sans se faire du mal". Parce que la marche nordique, avec Danièle, c'est tonique mais pas militaire. Et ça se termine par une séance de stretching. On n'en res-

sort pas moulu. On n'a mal nulle part. On sent juste qu'on a bougé. Bien bougé.

Forest Gym, 10 €/séance 1h30, location de bâtons: 4 €. Abonnement 6 mois: 7 €/séance. Infos: www.forestgym.be - Asbl Marche Nordique Curthe-Vesdre-Amblyve (fondée par une finlandaise): www.marche-nordique.be - Association belge de marche nordique: www.marchenordique.be.

Marche massala

Silhouette allègre tendue vers le ciel, les Massais marchent en longues heures pieds nus sur des sols meubles et inégaux. Mais ils ne connaissent pas les maux de dos. Parce qu'ils utilisent une série de muscles, indispensables à un bon maintien, que nos souliers d'Occidentaux se déplaçant en terrain dur et lisse laissent au repos. Ceux-ci s'affaiblissent et la silhouette s'affaisse, causant, par des tensions excessives sur les vertèbres et les articulations, une usure prématurée et des douleurs. Pour ceux qui ne circulent pas pieds nus, l'ingénieur suisse Karl Müller a créé une chaussure simulant les conditions de marche des Massais: la "MBT" (Masai Barefoot Technology). Sa semelle souple et incurvée oblige à chercher sans cesse l'équilibre et à dérouler le pied à partir du talon. A peine chaussée, on a la curieuse impression d'avoir perdu son centre de gravité. Une fois habituée, arrive l'agréable sensation d'être montée sur ressorts et, finalement, on quitte à regret ces peu élégantes mais ultraconfortables baskets. "Le renforcement de la musculature induit un soulagement des articulations", explique l'instructeur venu nous faire la démo. Kinés et ostéopathes applaudissent des deux mains. En bonus, l'utilisation des muscles délaissés favoriserait aussi la dépense énergétique, voire l'amaigrissement, la fonte des graisses et la disparition de la cellulite... Ce qui, dans la foulée, permet à la pub de qualifier la magique chaussure MBT de "plus petit centre de fitness du monde". Une méthode d'exercices physiques, corollaire des onéreuses chaussures (env. 200 €), a évidemment été développée. Elle se compose de sessions de marche (normale,

sur la pointe des pieds, sur les talons, à grandes et petites foulées...) entrecoupées de série d'exercices pour les bras, l'équilibre, la coordination des mouvements, etc. Une chose est sûre: si, contrairement aux avertissements de l'instructeur, le simple port prolongé des MBT n'a pas provoqué, chez nous, de courbatures, il intensifie tout de même les efforts habituellement produits au cours des exercices.

8 € la séance, pour l'instant uniquement en Flandre et à Bxl, mais un développement en Wallonie est prévu. Infos: www.mbt-belgium.be, info@mbt-belgium.be, 09/373.82.82.

Marche consciente

Accompagnateur en montagne et sophrologue, Daniel s'est donné pour mission d'enseigner "un certain art de la marche": celui qui permet d'entrer en relation consciente avec nous-même et ce qui nous entoure, et qu'il a baptisé "marche consciente". "Car on peut faire tout de la Terre sans avoir fait un seul pas vers soi", dit-il. Randonneur depuis toujours, il a brouillé dans les enseignements du bouddhisme, du yoga, du chamanisme et du zen "sa" meilleure façon de marcher. Qui stimule l'acquisition d'une meilleure conscience du corps, apportant une présence accrue à soi-même et à la vie. A ses stagiaires, il recommande de poser les pieds avec tendresse, pour ne "laisser sur la Terre que des empreintes de paix", comme le dit un maître zen. Dans cet état d'esprit, on peut arriver à toucher ce sentiment d'unité qui nous lie à l'univers et procure une béatitude intense. "Quand je marche, explique Daniel, je ne suis pas moi, je suis chaque chose et chaque chose est en moi". Car oui, la marche consciente est une méditation dans l'action. Et pour méditer, il faut respecter certaines conditions. D'abord le "jing-jin de la parole". Ensuite, la respiration par le nez, pour capter le prâna, le souffle vital. Dans les stages qu'il organise en montagne ou dans le désert, Daniel associe à la marche consciente la technique des chameliers afghans, capables de parcourir des centaines de kilomètres en terrain accidenté sans se fatiguer, grâce à une synchronisation particulière du rythme des pas avec la respiration. Elle permet d'adopter une cadence élevée (6-7 km/h) sans s'épuiser, met le mental au repos et apporte un grand calme intérieur. Une journée d'initiation à la marche consciente comprend des exercices de sophrologie, d'entraînement, de marche les yeux fermés, ainsi que des exercices de "vision sans tête" piochés chez Douglas Harding (www.visionsansete.com). Daniel y prodigue aussi des conseils pratiques