

Une séance de

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

qui **MARCHE**

Par Eric Géhin, Diplômé Universitaire en Biologie de l'Entraînement Sportif, Educateur Sportif BE



L'hiver est une période propice à la préparation physique générale.

Des activités sportives différentes, pratiquées chez soi, en piscine ou en salle de remise en forme, mais également en plein air, peuvent avantageusement remplacer les entraînements habituels.

La spécificité marche nordique ne sera toutefois pas trop longtemps mise de côté, afin de préserver les acquis techniques.

Les séances de « parcours training » combinant marche nordique et renforcement musculaire répondent parfaitement aux besoins du moment. Elles sont efficaces et simples à réaliser.

Entraînement

Des séances encore plus riches

Construire des séances autour de deux axes, marche nordique et renforcement musculaire gymnique, présente un double intérêt :

D'une part, s'affranchir du cadre normalisé (15' d'échauffement + 1h de marche + 15' d'étirement), et de ce fait, se stimuler et éviter la lassitude.

Deuxièmement, enrichir l'entraînement en ajoutant à la marche nordique, qui est elle-même déjà un exercice de renforcement musculaire, d'autres mouvements et postures amenant des sollicitations encore différentes. Le but principal reste d'éviter au corps de perdre ses capacités, de « se désadapter ».

Le quotidien offre en effet un panel de mouvements relativement réduit. Or, sans sollicitation, le corps perd petit à petit ses qualités d'adaptation, sa souplesse, sa force. Une séance gymnique est l'occasion de le mettre dans des situations que le quotidien n'offre pas.

Développer sa force

Etre suffisamment fort est essentiel. Il ne s'agit pas de prétendre soulever des montagnes de fonte ou ressembler à un culturiste, là n'est pas l'objectif !

Développer cette qualité physique de force, c'est avant tout avoir des cuisses capables de nous stabiliser même dans des conditions difficiles, tout en préservant nos articulations. C'est aussi bénéficier d'abdominaux et de dorsaux solides qui protègent notre colonne, qui permettent également les bonnes postures et les gestes efficaces. C'est enfin rééquilibrer les chaînes musculaires et tonifier des parties du corps insuffisamment sollicitées dans la vie de tous les jours.

Ils sont d'une telle diversité qu'il est impossible de les répertorier tous. Nous présentons dans les pages qui suivent un exemple de six exercices, sélectionnés pour leur facilité de mise en œuvre et leur complémentarité.

Innombrables variantes

Innombrables sont également les variantes imaginables pour structurer sa séance.

L'une d'elles est d'intégrer un temps unique de renforcement musculaire en cours de sortie (par exemple, 30' de marche, suivies par 20' de musculation sur place, puis à nouveau 30' de marche).

Il peut être intéressant également d'alterner

plusieurs fois « séquences gymniques » et « marche ».

Comme toujours, il est possible de régler le curseur pour chaque paramètre, comme ici la durée totale de la séance, le nombre de séquences de marche et de renforcement musculaire, la durée de celles-ci, l'intensité de la marche, le dénivelé, l'intensité des exercices gymniques, le temps et la nature des récupérations...

Les combinaisons sont bel et bien multiples et se lasser paraît impossible.

Marchez, musclez ! ... Marchez, musclez ! ...

La méthode n'est pas nouvelle !

Dans les années cinquante déjà, des manuels de « condition physique » prônaient les bienfaits des entraînements mêlant footing et musculation.

Nous retrouvons le principe du « parcours de santé » ou « parcours sportif », connu de tous.

Convenons toutefois qu'il peut être actuellement plus « fun » et plus séduisant de parler de « Cross Training », ou de « Outdoor Fitness » par exemple. Et si le fait de redonner un coup de jeune à des méthodes qui ont déjà fait leurs preuves profite au plus grand nombre, alors ... tant mieux dirons-nous.

Quoi qu'il en soit, par delà les dénominations, l'essentiel reste le résultat.

Les récents projets NORDIC'FIT et NORDIC'FIT CARDIO, initiés par la Fédération Française d'Athlétisme, sont donc à saluer.



Avec les concepts

NORDIC'FIT et **NORDIC'FIT CARDIO**,

la Fédération Française d'Athlétisme a créé des cours qui sont précisément définis et calibrés.

Basés sur le renforcement musculaire, et rythmés par de la musique, ils se déroulent sur un petit circuit.

L'objectif est de varier et dynamiser des séances adaptées aux licenciés de tous niveaux, et proposer aux Coachs Athlé Santé des outils clé en main et faciles à mettre en œuvre.

Marche nordique, circuit training et fitness se confondent en une seule séance.

Entraînement

La France compte près de 2500 parcours balisés et aménagés,

dont la grande majorité est référencée sur le site internet www.parcours-sportifs.fr.

Les premiers sont apparus au début des années cinquante.

C'est un peu plus tard, en Suisse, qu'une entreprise privée favorise leur installation sur tout le territoire national d'abord, puis dans les régions limitrophes. Nous sommes alors en 1968 et la société d'assurances *Vita* (aujourd'hui *Zurich Vie*) décide de sponsoriser et promouvoir des parcours sportifs à son nom, les célèbres « Parcours Vita ».

Des aménagements de ce type se créent encore de nos jours. Chacun dispose certainement d'un parcours près de chez lui, plus ou moins récent et entretenu. Les utiliser dans le cadre de l'entraînement marche nordique est bien sûr possible. Ceci étant, tous n'offriront pas un terrain propice à la gestuelle spécifique. Surtout, les exercices proposés n'ont pas toujours évolué et ne présentent pas la garantie de répondre aux réels besoins. Enfin, suivre précisément le parcours obligera à clipser et déclipser les bâtons très fréquemment, les portions de marche entre deux ateliers étant parfois très courtes, et les exercices nécessitant généralement d'avoir les deux mains libres.



Construire ses propres séances combinant marche nordique et renforcement musculaire gymnique est à la portée de tous.

De nombreux exercices utilisés généralement pour les échauffements peuvent servir de base à un travail de renforcement musculaire. Il conviendra alors d'augmenter le nombre de répétitions ou le temps de maintien en posture. Nous vous invitons donc à revoir les séries d'exercices présentées dans les douze premiers numéros de Marche Nordique Magazine.

Postures et mouvements contrôlés

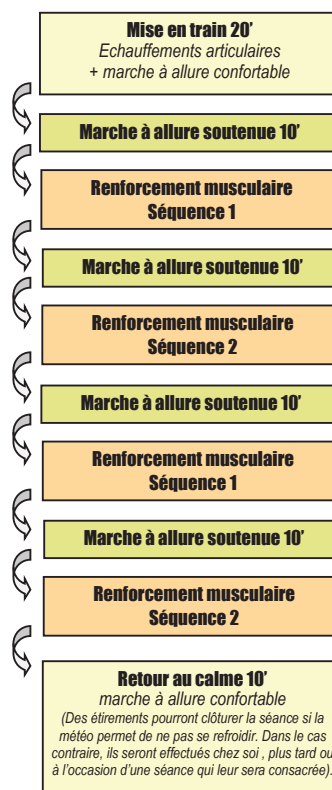
Tendre vers un véritable travail de musculation nécessitera une prise de conscience et une attention particulière. Il conviendra de privilégier le contrôle de la posture et du mouvement, plutôt que de pratiquer trop rapidement, par gestes saccadés. Il ne s'agira donc pas de « bouger dans tous les sens » mais de se gagner et de rester équilibré, sans déformer le mouvement.

La séance type présentée ici consiste à enchaîner des séquences de marche nordique d'une durée de dix minutes chacune, et des séquences gymniques de cinq ou six minutes. Sa durée totale est d'environ une heure et demie.

La marche s'effectuera à allure soutenue (essoufflement bien perceptible, restant toutefois contrôlable).

Les exercices de renforcement musculaire sont décrits dans les pages suivantes. Ils sont regroupés en deux séquences différentes. En cours d'entraînement, chacune d'elle sera répétée deux fois.

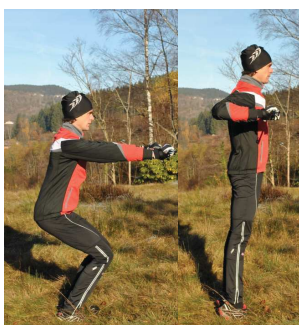
— Séance type (exemple) —



Séquence 1 :

*Pratiquer chaque exercice durant l'30" ou 2'.
Enchaîner les 3 exercices sans récupération.*

Exercice 1



Position de départ :

Pieds posés à plat au sol, distants d'une largeur d'épaules, genoux fléchis à 90° environ, bras tendus devant soi à hauteur de poitrine, mains un peu plus écartées qu'une largeur d'épaule.

Mouvement :

Tendre les genoux et, dans le même temps, décoller les talons en montant sur l'avant des pieds et en tirant les coudes vers l'arrière, à hauteur de poitrine.

Revenir en position de départ.

Alterner.

Variante :

Possibilité, tous les dix mouvements, de maintenir la position « assise » durant 10".

Exercice 2



Position de départ :

Debout, pieds largeur d'épaules et genoux déverrouillés, bâtons tenus par les mains distantes d'un peu plus d'une largeur d'épaules.

Mouvement :

Lever un genou, fémur proche de l'horizontale. Continuer à tirer le genou vers le haut mais bloquer le mouvement par le bâton qui vient en opposition. Tenir la posture 5" en expirant profondément, sans creuser le bas le dos.

Idem de l'autre côté.

Répéter.

Exercice 3



Position de départ :

Idem que l'exercice précédent.

Mouvement :

Elever simultanément les deux bras et une jambe sur le côté (abduction).

Tenir la posture et effectuer dix flexions de genou en essayant d'amener le talon le plus près possible de la fesse.

Le bas du dos ne se creuse pas, la colonne vertébrale reste bien verticale, le bassin ne tourne pas.

Idem de l'autre côté.

Répéter.

Séquence 2

Pratiquer chaque exercice durant l'30" ou 2'.
Enchaîner les 3 exercices sans récupération.

Exercice 1



Position de départ :

En position de gainage (contracter périnée – abdominaux-fessiers), en appui sur ses bâtons, coudes légèrement fléchis, épaules stabilisées (« la tête ne rentre pas et les omoplates ne se ferment pas »).

Mouvement :

En maintenant parfaitement le dos, le bassin et les épaules dans la position initiale, amener un genou vers la poitrine. Reposer tranquillement, amener l'autre... enchaîner.

Exercice 2



Position de départ :

En position de « fente », les deux genoux fléchis, le tibia avant ainsi que le fémur arrière sont placés à la verticale.

Mouvement :

Remonter, sommet du crâne « tiré vers le ciel ». Revenir en position initiale en descendant doucement (le bassin reste sur la même ligne, il ne s'avance pas !) Effectuer 20 ou 30 répétitions puis changer de jambe avant. Recommencer.

Exercice 3



Position de départ :

Les deux genoux légèrement fléchis, se pencher en avant en maintenant le dos droit, colonne vertébrale étirée. (Les bâtons sont posés au sol à la verticale).

Mouvement :

Tendre un bras et la jambe opposée dans l'alignement du dos en maintenant celui-ci immobile. Revenir doucement sans bouger ni dos ni bassin. Effectuer le même mouvement de l'autre côté. Enchaîner.

Variante :

Possibilité de décoller les deux bâtons du sol et tendre les bras sur le côté en ouvrant la poitrine.

Les différentes postures peuvent être maintenues quelques secondes.