

La Marche Nordique (Technique)

Pourquoi parler de technique ?

Dans de nombreux sports de plein-air, de plus en plus orientés vers le loisir, on assiste actuellement à une certaine désaffection pour l'apprentissage technique. Cette attitude de consommation du sport-loisir risque d'entraîner des déviations aussi nombreuses que regrettables : on a vite fait de dénaturer le sport.

Quant à la Marche Nordique, on imagine volontiers qu'il ne nécessite aucun apprentissage particulier. N'entend-on pas souvent dire qu'elle est très facile ?

Or si la marche avec des bâtons, pour s'équilibrer par exemple ou se soulager le dos en montagne, demande peu de connaissances, la Marche Nordique, elle s'apprend.

Elle s'apprend car elle est l'association de deux activités : une pratiquée par tout le monde (la marche) et une autre un peu moins (le ski de fond classique ou alternatif)

Quelques rappels des fondamentaux techniques de chaque activité

Nous reprendrons les fondamentaux des deux activités dont elle est issue :

a) La Marche : L'auteur René Paoletti définit la marche comme « un déplacement sur deux pieds par transfert alternatif du poids du corps d'un pied sur l'autre, combiné à une poussée vers l'avant de la jambe portant le poids ; à tout moment de l'action, un pied au moins reste en contact avec le sol ».

Les êtres humains marchent de façon très différente. Chacun adapte son style de marche selon la situation, soit en le modifiant, soit en lui laissant libre cours. Il existe ainsi mille façons de marcher.

b) Le ski de fond alternatif : On retrouve les fondamentaux de la glisse, à savoir : (ici retranscrit pour la Marche Nordique)

- Appuis : L'appui représente l'intensité de la force appliquée au pied et/ou au bâton. Il prépare l'action de propulsion qui en résulte

- Évolution des appuis : L'évolution des appuis correspond aux variations de position du centre de gravité

- Transfert d'appui : On peut le définir comme le fait de faire passer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en modifiant la position de son centre de gravité.

Ces transferts d'appui doivent être amplifiés par un usage approprié des bâtons.

Les transferts d'appui sont prépondérants dans une activité telle que la Marche Nordique, où le pratiquant modifie en permanence la position du centre de gravité pour chercher les conditions qui créent volontairement l'équilibre, ou le déséquilibre.

Ce transfert d'appui peut être plus ou moins progressif, en fonction de la vitesse de déplacement du centre de gravité, et ce, sur une même coordination : le transfert d'appui peut-être en effet très lent en montée, alors qu'il est peut-être beaucoup plus rapide lors d'un pas réalisé sur un terrain facilitant l'amplitude du mouvement.

La compréhension du transfert d'appui est un aspect central de l'activité Marche Nordique, surtout sur des parcours vallonnés.

C'est pourquoi le transfert d'appui est inexistant ou presque chez les marcheurs débutants, qui chercheront la confiance en utilisant les bâtons comme outils d'équilibre.

- Gestion des rotations : La Marche Nordique, de par le caractère asymétrique de son mouvement, favorise le jeu des rotations. La gestion de ces rotations contribue à l'efficacité globale du pratiquant, comme à assurer son économie gestuelle. Il s'agit de supprimer les mouvements de rotation excessifs (axe des épaules, du bassin), perturbateurs de l'équilibre et grands dépenseurs d'énergie, pour favoriser le relâchement articulaire et musculaire global.

Le marcheur nordique doit être capable de dissocier l'orientation de l'axe des épaules et l'axe du bassin : c'est la notion d'engagement de l'épaule et de la hanche opposée qui démontre la qualité de relâchement global du marcheur.

C'est à partir d'une maîtrise des fondamentaux précédents que l'on s'attachera à travailler ce relâchement gestuel en introduisant aussi la notion de fluidité technique

- Fluidité gestuelle : Cette notion de fluidité intervient en fin d'apprentissage et associe

- des notions de coordination et d'adaptation au terrain : Le pratiquant gère ces différents paramètres en adaptant sa propre technique à l'environnement. D'où l'idée qu'il n'existe pas une technique universelle, mais plutôt des fondamentaux auxquels se référer, et une multitude d'adaptations à intégrer à son apprentissage.

- une gestion du rapport fréquence/amplitude : Comme le cycliste a la possibilité de choisir sur son dérailleur la fréquence de pédalage qui lui offre le meilleur rendement, le Marcheur Nordique base sur ses sensations, le choix du rapport fréquence/amplitude qui lui permet de remplir cet objectif de meilleur rendement

- l'état de fraîcheur du Marcheur Nordique, qui influe sur la fluidité de la gestuelle du pratiquant, impose une préparation physique complète (haut et bas du corps).

Ces fondamentaux se retrouvent alors dans la description des 3 phases techniques du mouvements présentés ci-dessous : préparation (ancrage), propulsion, reprise (retour)

Principe technique de base

La marche nordique fait donc appel à des techniques assez simples, car utilisées naturellement tel que le transfert de poids et la controlatéralité bras-jambe (Lorsque le bras gauche est projeté en avant, le pied droit est posé devant le corps et inversement).

L'apport de deux bâtons permettent aussi de propulser le corps vers l'avant en intégrant ainsi la partie supérieure du corps

Nous retrouvons ci-dessous les 3 phases du mouvement : Ancrer, Pousser, Revenir

Le geste

Temps 1 : L'ancrage

Objectif : préparer la propulsion du corps

Fondamentaux travaillés : les appuis

Le mouvement

Pose du talon (gauche par ex) : Fléchir le pied avant en relevant la pointe (pas trop tout de même) afin de pouvoir poser le talon en premier. La jambe est allongée vers l'avant avec le genou en légère flexion (genou non verrouillé).

Pose du bâton (droit) : Simultanément à la pose du talon, poser activement le bâton au sol entre les deux pieds, à peu près au niveau du nombril.

Pour cela le bras doit être tendu vers l'avant et levé aussi jusqu'à hauteur du nombril.

Le bâton est tenu fermement et sa pointe orientée vers l'arrière

Le corps doit être légèrement penché en avant

Les points à contrôler

- La pose du talon au sol avec le pied droit implique le planté du bâton gauche sous le centre de gravité. Cette coordination bras/jambe est essentielle, ainsi que la controlatéralité bras-jambe. Il se peut au début en raison surtout d'une trop grande concentration que la marche à l'amble apparaisse (bras et jambe du même côté).
- Ne pas désynchroniser la pose du bâton et du pied opposé, au risque de perdre l'ensemble des moteurs de propulsion
- L'accentuation du mouvement de balancier du bras vers l'avant permet d'avoir un bras tendu, mais pas raide
- Ne pas planter le talon du pied à la façon militaire
- Ne pas chercher à faire un grand pas
- La coordination bras/jambe est acquise à faible vitesse et grâce aussi à la répétition de ce geste

Temps 2 : La propulsion

Objectif : Propulsion, étymologiquement signifie tout simplement "poussée vers l'avant" en prenant appui sur le matériau support

Fondamentaux travaillés : Evolution et transfert d'appuis :

Le mouvement : (grâce aux deux moteurs)

- La propulsion grâce aux pieds - (L'action motrice des jambes)

Une fois le talon posé, dérouler le pied et pousser avec les orteils (comme pour écraser une balle de tennis)

Le buste est légèrement incliné vers l'avant sinon la poussée aura tendance à se faire vers le haut

Le port de chaussures souples et légères permet de sentir ce point

- La propulsion par les bâtons - (L'action motrice des bras)

En effet, le bâton, si celui-ci est bien placé "entre les pieds", permet dans un premier temps un levier vertical bref, qui accompagné par un transfert du poids sur le pied opposé, allège le corps et en particulier la jambe libre afin de l'envoyer un peu plus loin devant. Le pas est alors plus long.

Ensuite une poussée puissante avec le bâton vers l'arrière va amplifier l'envoi du corps vers l'avant. Le mouvement du bras doit lui aussi être très dynamique vers l'arrière

Cet appui horizontal doit être prolongé au-delà de la hanche, en position main basse et donc sans plier le coude vers l'arrière après la hanche.

La position main basse induit une poussée vers le bas

Les gantelets du bâton aident à cette sensation de propulsion, et si la poussée est complète votre main devrait s'ouvrir presque totalement en fin de poussée et toute seule.

Produisez une extension complète de l'épaule, du coude, du poignet qui poursuit donc le mouvement très loin derrière, poussez jusqu'au bout, jusqu'à ce que les bras soient allongés et que les mains s'ouvrent en fin de poussée.

Les bâtons vont se dégager eux-mêmes du sol

Les points à contrôler

- Le déroulé du pied doit être complet et donc doit inclure aussi les chevilles
- La poussée avec les bâtons doit être intégrée dans le mouvement naturel des bras
- La poussée sur les bâtons doit se faire au-delà de la hanche. C'est à partir de la hanche que l'action de propulsion des bras devient véritablement efficace
- Il faut éviter de plier le coude lorsque la main passe la hanche (Il faut rester sur la notion de main basse)
- Les oscillations de tous types doivent être minimisées afin de transmettre l'intégralité des forces produites par la poussée (renvoi)

Pour aller plus loin

- L'action motrice du haut du corps doit se dérouler dans l'axe de déplacement et se fait toujours à partir d'un appui fixe. Pendant l'ensemble de cette phase motrice, le gainage de la ceinture abdominale est un des éléments clef de l'efficacité du travail du haut du corps, il doit être présent dès le planté du bâton.

- Poussez encore plus loin en rendant plus dynamique le travail du bassin et de l'épaule. L'avancée du bassin ne doit pas non plus être exagérée pour éviter des mouvements

parasites. Cette avancée est la conséquence de l'impulsion complète de la jambe et ne doit pas être un "coup de reins". etc.

- Augmentez votre travail de bras, en avançant l'épaule au moment du planté de bâton. Cette avancée dynamique de l'épaule entraîne une jetée du bras vers l'avant et permet d'aller chercher plus loin le planté de bâton vers l'avant.

L'avancée d'une épaule permet aussi à l'autre épaule de prolonger plus loin son mouvement vers l'arrière et aussi un meilleur dégagé

Temps 3 : la phase de retour

Objectif : Cette phase permet de se replacer pour la phase motrice suivante. (Temps 1)

Fondamentaux travaillés : la gestion des rotations

Le mouvement du haut du corps

Le bras en fin de poussée va revenir vers l'avant naturellement, main basse et en mode passif et décontracté pour s'élever de nouveau jusqu'au nombril. (Ne monter pas exagérément les mains au dessus du nombril)

Le bâton grâce à son gantelet va revenir ainsi dans le creux de la main et va ainsi être ressaisi progressivement pour re-engager la phase 1 d'ancrage

La fin du retour des bras ajoute de l'énergie cinétique et optimise l'engagement du marcheur vers l'avant.

du bas du corps

Le retour de la jambe arrière et du bras opposé va se faire en recherchant de l'amplitude vers l'avant . Pour cela lorsque le pied arrière est en fin de propulsion, le pied avant est sur la phase de pose du talon

Les points à contrôler :

- Toutes les actions se déroulent aussi dans l'axe de déplacement, en particulier le retour du bras et son balancier qui doit se faire dans le sens de la marche en frôlant les cuisses (éviter le mouvement du faucheur)
- La phase de ramener des bâtons se fait bras relâchés.
- Les épaules doivent rester basses (loin des oreilles)
- Le mouvement vient de l'épaule et non des coudes ou des avants bras.
- Lorsque le pied arrière est en fin de propulsion, le pied avant est sur la phase de pose du talon

Pour aller plus loin :

- Engager l'épaule vers l'avant au début du retour du bras libre. Ce geste participe au relâchement général
- La phase de retour correspond à un moment où le relâchement musculaire est prioritaire et pendant lequel le marcheur place dans l'idéal son temps d'inspiration.

- Le redressement de l'ensemble du corps favorise ce relâchement. Il ne doit pas pour autant marquer l'abandon du gainage. Un compromis est alors trouvé entre le gainage du bassin permettant de finaliser la transmission des forces, et la présence d'un minimum de rotation pour favoriser l'amplitude gestuelle et la fluidité générale du geste.

- La dynamique de la marche peut être aussi accentuée par un retour actif et rapide du bras arrière, la pointe du bâton restant proche du sol.

Points pour l'ensemble des 3 temps :

- Vérifier que vos gantelets sont suffisamment serrés pour permettre un retour des bâtons dans les mains. A l'arrêt faites des mouvements de bras d'avant en arrière pour vérifier ce point
- Au début, ayez l'impression d'exagérer le mouvement, car bien souvent en voulant l'exagérer, il ne sera que juste dans sa réalisation.
- Chercher toujours à sentir ce qui se passe au niveau de la "commande", mais aussi au niveau des muscles des articulations : ces sensations, personne ne peut les acquérir à votre place.
- Porter le regard vers l'avant durant l'ensemble du mouvement
- Essayer de penser à donner du rythme au mouvement à travers entre autre la propulsion avec les pieds et avec le retour du bras de l'arrière vers l'avant
- Essayer de garder une fluidité du mouvement en restant le plus possible sur un geste naturel et non forcé.
- Toute action de propulsion a pour but de vous donner une vitesse horizontale, c'est pourquoi toutes les articulations sollicitées doivent l'être dans le sens avant-arrière. Certains mouvement parasites peuvent se greffer tels que :
 - l'élévation verticale du corps (facile à voir car la tête monte et descend)
 - Les mouvements de flexions latérales (observation faite au niveau des épaules , une descend tandis que l'autre monte), au lieu de baisser l'épaule au moment du planter, il faudra plutôt l'avancer
 - un mouvement de roulement des épaules, pendant le ramené du bras, coudes et mains sont tournés en dehors, les bâtons sortent et au moment du planté, la main croise généralement devant le corps.

La technique en montée (praticable en marche nordique)

-La technique varie peu, il suffit d'adapter l'angle du planté de bâton en fonction de la pente. Cette adaptation se fait en jouant sur la cassure du poignet.

Bien évidemment le pas sera plus court, mais l'optimisation et l'accentuation du transfert de poids doit permettre de garder une longueur correcte. La aussi essayer de garder un minimum de rythme.

Comment garantir une authentique activité de marche nordique ?

- En adoptant la technique de marche sportive fondée sur une synchronisation bras/jambes, proche de la technique employée en ski de fond
- En adoptant une technique où les bras donnent le rythme et non les jambes
- En adoptant un geste du haut du corps qui vient de l'épaule et non des coudes ou des avants bras.
- En apportant du rythme à la marche. Le rythme est une succession de temps forts et de temps faibles. On le retrouvera à l'intérieur du geste lui-même, sur le parcours, sur une séance d'entraînement, etc. (Ne pas confondre avec la cadence)
- En maintenant un effort d'intensité faible, modérée ou plus intense sur une durée significative.
- En étant à l'écoute de ses sensations : fatigue, lassitude, crispation, essoufflement...
- En régulant le temps d'effort ou la distance à parcourir et l'intensité de son activité (son allure) en fonction de ses sensations, sans pour autant stopper l'effort systématiquement.