Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 6

Artikel: L'endurance musclée venue du froid

Autor: Mathis, Corina / Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995986

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

NORDIC WALKING

Photo: Markus Zimmermann

L'endurance musclée venue du froid

Encore peu connu sous nos latitudes, le nordic walking est en train de déferler sur l'Europe continentale et sur la Suisse en particulier. Sport très complet, accessible et riche en possibilités, il a d'abord intéressé les sportifs d'élite. Il touche de plus en plus les amateurs épris de grands espaces.

Corina Mathis, Véronique Keim

Les débuts du nordic walking remontent à quelques décennies déjà lorsque des skieurs de fond finlandais décidèrent un jour de prendre leurs bâtons de ski pour les séances estivales. Ils reprenaient ainsi les mouvements de base de leur sport pour les appliquer sur des terrains dépourvus de neige. Confinée durant longtemps au cercle restreint de l'élite comme alternative à l'entraînement d'endurance, cette activité a gagné la population finlandaise au début des années 90. Véritable sport national, le nordic walking sous toutes ses formes compte plus de 500'000 adeptes au pays des mille lacs.

De l'élite au sport populaire

Le nordic walking représente la variante plus «sport» du traditionnel walking, popularisé chez nous par la vague du wellness. Pratiqué par les seuls fondeurs au départ, le nordic walking gagne du terrain comme entraînement d'endurance alternatif pour d'autres sportifs séduits par son caractère complet et économique pour les articulations. Il intéresse aussi de plus en plus le large public et le monde médical qui croit en ses vertus prophylactiques et thérapeutiques. En effet, il se profile comme un excellent moyen de réhabilitation auprès de patients souffrant d'affections cardio-vasculaires. Plus doux que la course, mais plus complet que la simple marche, le nordic walking permet non seulement d'améliorer l'endurance de base, mais aussi de développer la musculature et la coordination.

Une alternative musclée

La participation active des muscles du haut du corps (deltoïdes, pectoraux, biceps, triceps, trapèze et grand dorsal principalement) contribue à augmenter de façon notoire la consommation d'oxygène, l'endurance musculaire et par là même le coût énergétique. Une étude réalisée dans l'Oregon a mis en jeu deux groupes de jeunes sportifs d'un bon niveau physique (VO2max de 50 ml/kg/min pour les filles et de 60 pour les garçons). Chaque groupe – un avec bâtons, l'autre sans – a parcouru le même circuit à l'allure de 6–7,5 km/h. Les résultats ont montré que fréquence cardiaque et consommation d'oxygène étaient de 20 à 30% supérieures chez les marcheurs munis des bâtons. Autre remarque surprenante: malgré une dépense énergétique supérieure chez les «nordiques», la sensation de l'effort (évaluée à l'aide de l'échelle de Borg) était la même que celle des marcheurs.

Aussi en hiver

La technique – facile à assimiler – s'apparente au ski de fond avec les mouvements diagonaux des

Regard sur deux champs d'application

Public	Wellness / Entraînement santé	Sport d'élite
Objectifs	● Améliorer l'endurance générale ● Prévention des maladies cardio-vasculaires ● Renforcement du tronc et des bras ● Dénouement des tensions des épaules et de la nuque ● Amélioration de la coordination ● Plaisir et récupération active dans la nature	● Variante et complément à un entraînement d'endurance ou d'endurance-force ● Source de motivation pour une activité nouvelle ● Entraînement possible durant toute l'année, en plein air, dans des terrains variés ● Renforcement du tronc et des bras complémentaire
Méthode d'entraînement	● Méthode en durée: en continu avec des changements de cadence sur de longues distances. ● Méthode par intervalles avec contrôle des pulsations ou échelle de Borg (voir «mobile» 3/02)	● Méthode en durée avec changements de cadence sur de longues distances ● Méthode par intervalles avec portions sauts de course, collines ● Formes de concours
Déroulement de la leçon	● Petit échauffement (évent. sous forme de jeu) ● Exercices de mobilisation musculaire et de coordination avec bâtons ● 30–60 minutes de marche avec bâtons ● Stretching avec bâtons	● Selon plan d'entraînement
Terrain	Plat à assez raide (selon le niveau du groupe) Exemples: sentiers, chemins pédestres	Terrain varié et exigeant, côtes, sols variés (sablonneux, gravier, herbe, neige) Exemples: sentiers de montagnes, pistes de ski

jambes et des bras. L'amplitude des foulées se module selon le type d'efforts visé. Les méthodes choisies – en durée, par intervalles ou même par répétitions – dépendent des objectifs et de l'état d'entraînement des sportifs. Les bâtons, munis de poignées ergonomiques et d'extrémités en gomme, réduisent la charge sur le squelette et facilitent les appuis lors des sorties hivernales. Le nordic walking durant la saison froide trouve de plus en plus d'adeptes et représente aussi une alternative touristique aux sorties à raquettes lorsque la couche neigeuse est trop fine. **m**

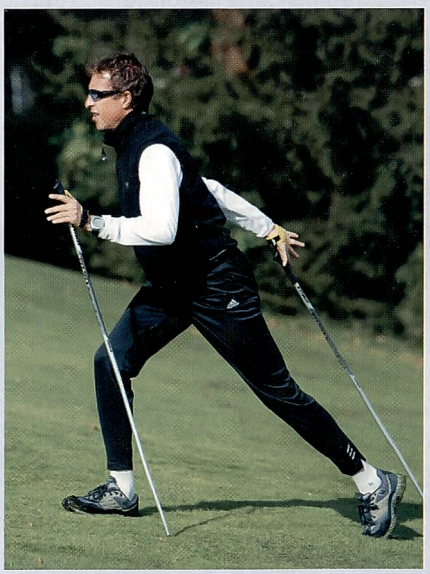
L'usage des bâtons...

- accélère la fréquence cardiaque
- augmente la consommation d'énergie (+30–40%)
- renforce les muscles du tronc, des épaules et des bras
- soulage les tensions au niveau de la nuque et des épaules
- améliore la coordination
- épargne les articulations (surtout les genoux)
- assure une meilleure sécurité (terrains glissants)

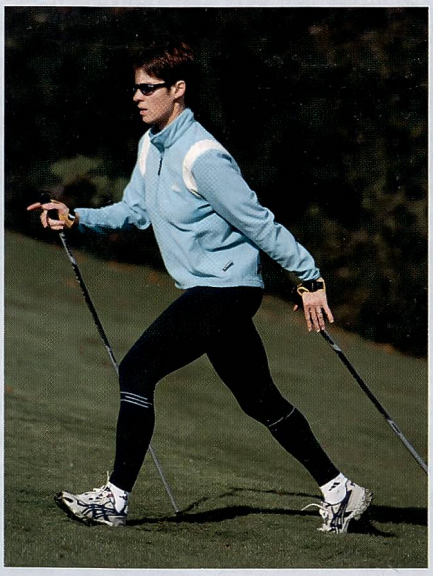
(Source: Cooper Institute research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication)

En savoir plus...

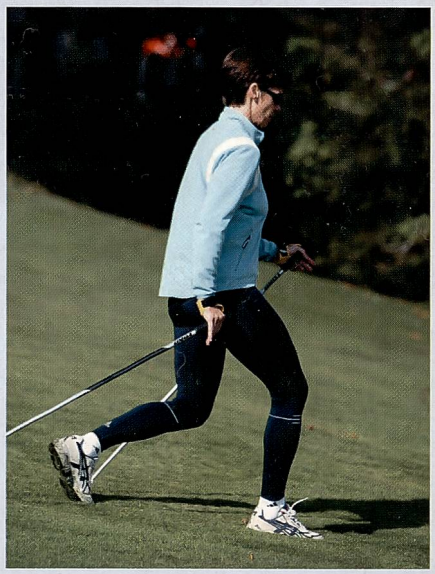
Corina Mathis, enseignante d'éducation physique, thérapeute spécialisée en affections cardiaques et instructrice de nordic walking. Adresse: corina.mathis@dplanet.ch; site: flowmotion.ch
Un cours, sous la direction de Corina Mathis, sera proposé aux membres du mobile*club*, ainsi qu'à toute personne intéressée (voir page 53).



Pose du bâton
- Placé derrière le talon du pied opposé
- Les pointes regardent toujours vers l'arrière

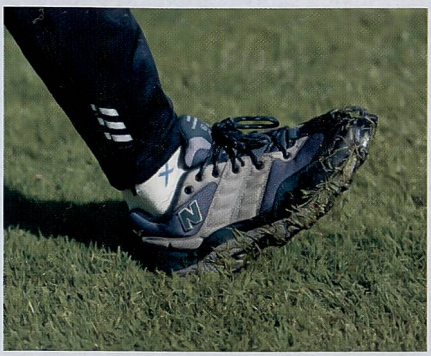


En montée
- Grands pas
- Mains légèrement ouvertes et détendues à la fin de la poussée
- Corps sensiblement incliné vers l'avant



En descente
- Les genoux légèrement pliés
- La pointe des bâtons regarde vers l'arrière

Tenue du bâton
- Poignées ergonomiques réglables
- Mains relâchées en fin de poussée



Pose du pied
- Dérouler le talon jusqu'à la plante

Pour la détente
- Sauts de course dynamiques vers l'avant

Photos: Daniel Käsermann