



© G. Clément

## La marche nordique ATOUT SANTE

de Gérard BERNABÉ,

auteur du livre *La Marche Nordique, Atout Santé - Efficacité de la méthode* ©.

« Depuis 2000, j'encadre des stages de marche nordique. J'ai formé un nombre conséquent d'animateurs, de professionnels du sport et du milieu médical à travers toute la France. En observant les marcheurs, je constate que bien souvent, ils utilisent mal leurs bâtons. Quel dommage de se priver de l'aide précieuse qu'ils peuvent apporter ! Empoigner deux bâtons ne suffit pas à faire de la marche nordique. La discipline est bien plus technique et j'aime peaufiner les détails afin atteindre un maximum d'efficacité pour un maximum de bien-être.



© G. Bernabé

L'envie de rédiger un livre et de décrire ainsi la méthode **Atout Santé** est née avant tout de ces années d'expériences et d'observations. L'objectif était d'avoir un ouvrage de référence synthétisant l'ensemble des exercices préservant la santé des pratiquants, présentés lors des différentes sessions de formations et répondre ainsi à la demande des élèves en quête d'un support pédagogique.

Je n'ai pas axé mon travail uniquement sur la technique de marche, qui selon moi doit être féline, c'est à dire ample et souple. Je me suis

particulièrement appliqué à détailler de nombreux exercices d'échauffements, d'étirements et de passages d'obstacles. Tous ont été pensés de manière à éviter les traumatismes musculaires et articulaires et ont été validés par des professionnels du milieu médical. J'invite les gens à bousculer leurs habitudes, à essayer d'autres manières de faire. Par exemple, pour gravir des pentes ascendantes, je préconise de placer les bâtons à l'arrière. Ainsi, ils apportent une véritable aide à la propulsion. A l'inverse, en descente, je privilégie le positionnement des bâtons vers l'avant pour qu'ils exercent une pression soulageant efficacement les genoux d'une partie du poids du corps.

Les techniques que je détaille ont pour objectif d'être efficaces sur tous les terrains et de correspondre à un large public. La position des bâtons, du corps, des doigts ... chaque détail est important. En séance, j'insiste pour que le bras aille loin derrière. Ainsi, il se relâche, revient tout seul et la contraction se limite à son passage vers l'arrière, le rendant opérationnel longtemps.

Pour détailler la technique de marche nordique, j'utilise régulièrement l'image du passage des vitesses en voiture. Ainsi, la première vitesse sert à mettre en route. Elle correspond à la torsion légère du buste qui permet de se lancer. La seconde est marquée par le moment où le bras et l'épaule s'élancent vers l'arrière. Un avant-bras, ici, légèrement fléchi apporte de la puissance et un confort supplémentaire. Une fois le véhicule lancé, la troisième vitesse est enclenchée en détendant l'avant-bras. En fin de mouvement arrière, donner un petit coup de poignet permet de gagner un centimètre supplémentaire à chaque foulée. C'est la quatrième vitesse. Cette technique s'adresse surtout aux personnes qui cherchent à améliorer leur vitesse. Elle requiert avant tout de la fluidité. Le poignet doit rester souple pour ancrer efficacement le bâton dans le sol. Idéalement, les bras effectuent un mouvement d'amplitude similaire d'avant vers l'arrière. »



© G. Bernabé

Stages techniques ouverts aux débutants et initiés à Recloses (77) : 2 avril, 1-2 juillet, 23-24 septembre.  
Stages technique de préparation à l'EuroNordicWalk Vercors à Autrans (38) : 7 et 8 juin.

Renseignements : [www.marchesverslaforme.com](http://www.marchesverslaforme.com) et 06.80.47.54.23.

La Marche Nordique, Atout Santé, livre édité en 2016, est en vente sur [www.marchesverslaforme.com](http://www.marchesverslaforme.com)

