

Observer un marcheur nordique évoluer et parier sur la méthode d'enseignement qu'il a suivie (si vraiment il en a suivi une spécifique), serait pour le moins osé. Seuls les compétiteurs, contraints par le règlement en vigueur lors des épreuves officielles, adoptent une démarche caractéristique dans laquelle vitesse et fréquence gestuelle priment généralement sur la fluidité du mouvement.

Historiquement, l'**INWA** (*International Nordic Walking Association*), est la première instance à avoir décrit une technique précise et imaginer une méthode d'enseignement. Nous sommes en Finlande, au début des années 2000 et la marche nordique devient phénomène de société dans un pays déjà terre de ski de fond.

Parallèlement, en Allemagne, Andreas Wilhelm partage lui aussi son expérience et distille ses conseils. La méthode **ALFA** est décrite dans le livre qu'il signe avec deux champions de ski alpin, Rosi Mittermaier et Christian Neureuther, dont le père est d'ailleurs considéré par certains comme l'inventeur de la marche nordique.

Les différences entre les deux approches peuvent sembler minimales en raison de leurs nombreux points communs. Toutes deux prônent la recherche d'un mouvement ample et souple. L'**INWA** insiste particulièrement sur la prise de conscience de la posture, **ALFA** précise que le corps doit constamment être maintenu droit. Si la démarche reste très similaire, c'est sur la méthode d'apprentissage que les différences sont plus marquées. Ainsi, celle décrite par **ALFA** est très analytique et se décompose en sept étapes. **INWA** insiste davantage sur le ressenti de la personne et la souplesse qui induit une légère rotation du buste en fin de mouvement.

Ces deux méthodes peuvent être considérées comme les grandes sœurs des suivantes qu'elles ont inspirées. Jean-Philippe Samel, concepteur de la **Marche Nordique OTOP**, accompagnateur en montagne, a ajouté une dimension « tout terrain » à l'activité, en intégrant des techniques de sauts et de franchissements. La marche nordique peut ainsi conquérir un nouveau public et devient plus ludique. Avec **OTOP**, la notion

de quadrupédie arrive au premier plan, ou comment utiliser au mieux ses bâtons pour évoluer dans le milieu naturel ...

Dans la lignée directe de Jean-Philippe Samel, Roland Zede, lui aussi accompagnateur en montagne, met en avant un aspect encore plus sportif. Comme son nom l'indique, le

**Nordic-Trail Bâtons**, puise une partie de ses origines de la course de montagne. Il prône, en toute circonstance, un usage optimal des bâtons.

Gérard Bernabé est connu comme étant l'un des pionniers du développement de la marche nordique en France. Dans son ouvrage, **La Marche Nordique Atout Santé**, il décrit, lui aussi, des techniques de franchissements. Toutefois, il donne avant tout priorité à l'aspect santé.

Difficile donc de choisir une méthode plutôt qu'une autre ...

Arja Jalkanen-Meyer, témoin de l'émergence de la marche nordique, en Finlande, son pays d'origine, avant de la développer en France, avoue ne suivre aucune méthode. « Chaque année, j'encadre plusieurs formations. Le fond reste le même mais la pédagogie change tout le temps. Avant tout, j'aime le partage d'idées et la rencontre avec les autres. Le risque d'un enseignement trop académique serait de réduire voire supprimer la notion de plaisir qui pour moi, reste essentielle. »

Et si la meilleure façon de marcher dépendait avant tout de votre ressenti et de vos envies ?



*La marche nordique ressemble à un arbre au tronc solidement ancré dont les branches correspondent aux divers concepts et méthodes. Pourquoi se borner à rester assis sur une seule de ses branches ? J'aime être libre et sauter de l'une à l'autre pour y collecter le fruit des diverses réflexions.*

**Roland Zede**

*Je regrette l'image de sport pour Séniors qui a été véhiculée lors des premières années de développement de la marche nordique. J'ai 65 ans et avant tout, j'aime m'amuser au cours de séances ludiques et sportives, égayées par des sauts et passages d'obstacles !*

**Gérard Bernabé**