

Pratique Sportive chez les aînés :

La Marche Nordique, du « Sport-Santé » au sport « Plaisir » !



Les aînés pratiquent-ils la Marche Nordique pour ces bienfaits physiques et/ou pour le bien-être que cela procure ? Quelles sont ces bienfaits ? Interpellé par la question de pratiquer par plaisir et non pas (uniquement) pour enrayer la décrépitude, Chez énéoSport, c'est la dynamique sociale, de bien-être,... en plus de la pratique sportive que nous souhaitons valoriser de par nos missions. C'est pourquoi au fil de ces pages, nous aborderons spécifiquement les bienfaits physiques, physiologiques et sociaux de cette discipline et non pas uniquement les bienfaits physiques. C'est, au travers de cet article, que nous envisagerons la Marche Nordique avec deux facettes complémentaires: une technique « sport-santé » et une technique « sport-plaisir ».

Appelée aussi *Nordic Walking*, cette discipline qui faisait sourire il y a quelques années, a acquis ses lettres de noblesse, évoluant sur des bases scientifiques. Elle est aujourd'hui reconnue comme un sport très efficace pour améliorer la santé au sens large.

« Pour les aînés, la Marche Nordique permet de garder de la souplesse sans traumatiser les articulations tout en participant à une activité conviviale en plein air » (Jacques R., Dinant).

1. La Marche Nordique dans la continuité de la marche...



La marche nordique c'est beaucoup plus que marcher avec des bâtons. Ce sport génère de nouvelles sensations de mouvement, un concept de bien-être pour une vie saine et active, *une forme de mouvement idéal pour augmenter sa performance personnelle et pour détendre les tensions du corps et de l'esprit...*¹

C'est en essayant ce sport que l'on peut réaliser tous les bienfaits qu'il nous procure et ainsi, perdre la fausse image de gens qui se « baladent avec des bâtons ». C'est donc la façon de le faire qui apporte une réelle efficacité sur le corps.

Marcher c'est une activité naturelle pour l'être humain, la plus élémentaire, pour se déplacer. Marcher avec des bâtons crée une réelle résistance et un point d'appui sur le sol.

Autres éléments, lors de la marche, ce ne sont **pas que les jambes** qui travaillent, et d'autant plus en Marche Nordique, une place importante est dédiée **au bras**. Le travail des bras est une partie essentielle de cette technique. On pousse le sol avec les bâtons pour se propulser vers l'avant.

Credit photo : énéosport

¹ Pfister B. (2010), Votre santé par le Nordic Walking, Jouvence

2. 10 ans pour la marche Nordique...et un grand succès

Depuis les années 30, les skieurs et skieuses de fond l'utilisent pour les entraînements d'été. Apparues il y a près de 20 ans dans nos pays cette technique sportive finlandaise, a vécu à la fois un développement territorial de la discipline mais aussi matériel de par la création et la mise en commerce de bâtons.

Comme dit précédemment, cette discipline faisait sourire mais a petit à petit évolué sur des bases scientifiques. Elle est aujourd'hui reconnue comme sport très efficace pour améliorer la santé.

« *C'est une mode de marcher sportif et en groupe, il n'y a plus de honte à marcher avec des bâtons. On n'est pas vieux, on est des sportifs !* » (Monique P, Lasne)

Mais d'où vient le succès de la Marche Nordique ?

Les professionnels de santé sont unanimes pour témoigner de l'énorme quantité d'effets bénéfiques que procure la pratique assidue de la Marche Nordique sur la santé.

Ce sport « doux » convient à tous mais également aux personnes en revalidation ou convalescence. Il apporte des sensations extraordinairement agréables et ce, dès les premières séances, sans un apprentissage trop fastidieux mais qui demande du temps. C'est une pratique facile et possible partout : en pleine nature, en ville, quel que soit l'environnement et par tous les temps.

Enfin, depuis longtemps l'humain utilise des équipements pour faciliter la marche et donner une impulsion pour le déplacement (Cannes, bâton de pèlerin,...). Mais *bien utilisé, les bâtons permettent des mouvements plus harmonieux, une coordination plus élégante et une charge répartie de façon plus efficace sur tout le corps*².

C'est pour toutes ces bonnes raisons que cette discipline s'est vue grandir au sein de notre association et que nous avons choisi de la travailler au travers de la méthode d'apprentissage ALFA. C'est ainsi qu'en collaboration avec la Ligue Francophone Belge de Marche Nordique³ et ses formateurs, nous formons des accompagnateurs de balades qualifiés.

La Marche Nordique, peut-on commencer plus tard ?

Après une longue période d'inactivité, la MN est une activité excellente pour ceux qui veulent commencer une activité physique. C'est un des sports qui comportent le plus d'effets positifs pour la santé. Le mieux est de commencer la pratique dans un groupe avec un animateur spécialement formé pour cela. Un démarrage doit se faire progressivement. Au début, beaucoup se découragent quand les courbatures des premières séances sont trop désagréables pour eux. L'activité doit être fatigante pour être efficace mais pas pénible. Fixez-vous un objectif réalisable !

« *Mon « après-vie-sédentaire » m'a incité à faire de la Marche Nordique...à laquelle j'avais eu l'occasion de m'essayer lors de vacances en Autriche.* » (Paul-Louis C., Nivelles)

² Wilhem A., Mittermaier R. & Neureuther C. (2006), « Nordic Walking, selon la technique ALFA », Chantecler

³ www.LFBMN.be

3. Les bienfaits : Un Sport-santé qui donne le sourire !

Une quantité de bienfaits pour la santé de nos seniors, une technique sportive adaptée, de plus en plus conseillée par les médecins, mais aussi un groupe avec des moments de rencontre, des conversations, du plaisir,...autant de facteurs qui font à la fois de notre pratique sportive un bienfait pour la santé physique et le bien-être de tous.



Un sport santé...

Les maladies causées par le manque d'exercice sont actuellement la cause numéro 1 de mortalité. La Marche Nordique améliore donc grandement notre forme, et notre état de santé à tout âge, en ayant *un effet préventif et même thérapeutique dans plusieurs pathologies (diabète, syndrome métabolique, obésité, hypertension artérielle,...)*

Crédit photo : éneoSport

4

Ce sport d'endurance, assez complet, a le grand mérite d'éviter les contraintes excessives. Il active des zones musculaires auxquelles on ne prête habituellement que peu d'attention. Par exemple : le fait de saisir et relâcher continuellement les bâtons oblige les doigts à travailler sans relâche.

En résumé, avec une technique effective et une vitesse modérée, nous avons les influences positives suivantes sur notre corps :

- Travail de 90% des muscles du corps et dépense énergétique considérable sans trop de courbatures gênantes.
- Les muscles se renforcent et cela améliore la force (par ex. diminution de certaines tensions musculaires)
- Le capital osseux se stimule
- Les articulations s'assouplissent
- Le cœur se fortifie
- La circulation s'accélère
- La respiration s'amplifie, surtout lors du grand bol d'air que vous prenez quand vous la pratiquez ! (En outre, la forêt ou la montagne sont des endroits propices à la pratique de cette marche)
- La dépense énergétique augmente et entraîne une perte de poids par la combustion des graisses de réserve
- L'équilibre et la coordination s'améliorent
- Diminution des chocs inhérents à la marche et à la course à pieds (Les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux)
- Augmentation de l'élimination des hormones de stress (adrénaline)
- Augmentation de la performance physique (mobilité, force, endurance et coordination).

⁴ Jalkanen-Meyer A. (2013), « Marche Nordique, tout le Nordic Walking du débutant au confirmé », Outdoor collection

« Ce sport actif, permet de se remettre en question régulièrement et principalement sur nos capacités physiques » (Francis D. Province de Namur)

... Qui fait sourire, donne du plaisir : Esprit léger et moral d'acier !

« Je pratique la marche Nordique pour la convivialité. Très important de faire une activité en groupe et adaptée aux aînés. On se retrouve ensemble avec ses aspirations. » (André L., Philippeville)

Dans les groupes, on papote, on se fait des amis, l'ambiance y est sympathique,... La Marche Nordique favorise la communication car la conversation est possible, facile et spontanée. C'est en groupe que ce sport se pratique avec le plus de plaisir et prend toute sa dimension. Faire quelques chose ensemble, respirer le même air frais, parler de choses privées, professionnelles, banales ou importantes cela fait aussi partie du Nordic Walking. La progression se fait plus rapidement. Les conversations peuvent être l'occasion d'échanger des idées. En groupe l'humour est souvent de mise et le rire fréquent !



Cette discipline aide à positiver : Marcher en pleine nature, dans les forêts oxygène aussi le cerveau et les soucis s'envolent (au moins pendant une séance !)

Crédit photo : énéosport

Pour terminer, quand la condition physique s'améliore, la condition mentale suit et amène à citer le célèbre adage : *un esprit sain dans un corps sain* !

En suivant 2 grands principes, on peut envisager de :

1. Se fixer comme objectif de bouger !
2. Et La recherche du plaisir de pratiquer

Se faire plaisir en pratiquant un sport qu'on aime donne une sensation régulièrement rapportée par les pratiquants comme une sensation de bien-être, de ne pas se sentir fatigué.

Se retrouver toutes les semaines, pouvoir discuter avec d'autres gens et partager sa passion pour le sport, la nature,...alimente l'argument d'une complémentarité entre l'aspect sportif et de bien-être.

Particulièrement, La marche nordique apporte une série de bienfaits indéniables que nous pourrions résumer comme suit, elle est praticable partout, toute l'année, par toutes les tranches d'âges en favorisant le bien-être et en aidant à lutter contre les maladies cardiovasculaire, métabolique, de l'appareil locomoteur, de l'appareil respiratoire et psychiques.

« J'y suis allée sans grande conviction, maintenant je ne rate pas une semaine ! » (Marie-Louise, province de Namur).

Bibliographie

- ✓ Wilhem A., Mittermaier R. & Neureuther C. (2006), « Nordic Walking, selon la technique ALFA », Chantecler
- ✓ Jalkanen-Meyer A. (2013), « Marche Nordique, tout le Nordic Walking du débutant au confirmé », Outdoor collection
- ✓ Pfister B. (2010), Votre santé par le Nordic Walking, Jouvence
- ✓ « La marche Nordique pour qui ? » (François Régis) : <http://www.marche-nordique.net/sur-la-marche-nordique/la-marche-nordique-pour-qui>
- ✓ « Qu'est-ce que la marche nordique ? » (François Régis) : <http://www.marche-nordique.net/sur-la-marche-nordique/quest-ce-que-la-mn>
- ✓ « Les bienfaits de la marche nordique » (François Régis) : <http://www.marche-nordique.net/les-bienfaits-de-la-marche-nordique>

Merci, pour leur contribution à cet article :

Thérèse K., Marie-Louise S., André L., Francis D., Marie-Cécile N., Jacques R., Agnès L., Jean M., Jean-Pierre L., Paul-Louis C., Rita B., Monique P., Marcel N., Jacques S.

Infos et renseignement :

Si vous souhaitez pratiquer la Marche Nordique ou un autre sport chez énéoSport :
Consultez notre site web : www.eneosport.be et cliquez sur l'onglet « activités près de chez vous ».

Ou contacter le secrétariat fédéral d'énéoSport au 02/246.46.74

énéoSSPORT

Secrétariat fédéral

Ch. de Haecht 579 BP 40 - 1031 Bruxelles

Tél. : 02 246 46 74

GSM : 0476/99 44 37

Web : www.eneosport.be

Association sportive reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles
Bougez, ça fait un bien fou !

En partenariat avec



Avec le soutien de

