

MARCHÉ NORDIQUE

« Marcher à quatre pattes mais debout »

Entraîneur au LAC, Lorient athlétisme club, Jean-Marie Saint-Omer nous explique toutes les vertus d'un sport qui sollicite presque tous les muscles.



©DR

Un sport venu du froid

Pas de surprise. La marche nordique nous vient des pays scandinaves (la Finlande) où elle est pratiquée l'été par les skieurs de fond, tout comme le font les biathlètes avec les skis à roulettes en montagne. Cela permet d'entretenir le physique et la technique en l'absence de neige. Arrivée en France dans les années 2000, la marche nordique a séduit de nombreuses personnes, y compris parmi les plus jeunes.

Une discipline à part entière

La marche nordique est une discipline reconnue par la Fédération française d'athlétisme (FFA) au même titre que d'autres sports plus classiques comme la course à pied, le saut en hauteur ou le javelot. Il existe des compétitions de marche nordique et des challenges régionaux et nationaux. Mais ces épreuves sont rares : la preuve, la première compétition officielle dans le Morbihan se déroulera à Lorient le 19 mars au stade Pouillot.

Circuit ou nature

La marche nordique peut se pratiquer en circuit, comme c'est le cas des licenciés du LAC qui se retrouvent deux ou trois fois par semaine au stade Pouillot à Lorient afin de bien intégrer le geste. Mais bien sûr les adeptes aiment à se balader bâtons en mains, comme le ferait un randonneur, pour des virées de 10 à 15 km.

Une alternative à la course à pied

Ancien coureur à pied, Jean-Marie Saint-Omer, s'est mis à la marche nordique suite à des douleurs aux genoux.

« L'impact au sol est moins fort, explique-t-il. Cela permet de travailler son endurance fondamentale en sollicitant moins les appuis. » La marche nordique lui a même permis de trouver une foulée plus légère et de se remettre au jogging. « Je conseille à tous les coureurs d'alterner les deux types d'entraînements. »

90 % des muscles sollicités

« La marche nordique, c'est marcher à quatre pattes mais debout. » La discipline sollicite 80 à 90 % de la masse musculaire au point que l'on découvre des muscles que l'on ne connaissait pas. Au Lorient Athlétisme Club (LAC), elle est intégrée au pôle athlé forme et santé où l'on retrouve la randonnée et des séances de remise en forme. Mais plus que la performance, on recherche le geste parfait, « source de satisfaction et même d'émotion », explique Jean-Marie Saint-Omer.

Des bienfaits insoupçonnés

Dans son livre, *La Marche nordique facile*, Jean-Marie Saint-Omer énumère une longue liste d'aspects positifs de la marche nordique : la socialisation, la dépense énergétique, l'amélioration du rendement des systèmes cardio-respiratoires, l'activation de bonnes hormones (dopamine, adrénaline, sérotonine...) ou encore l'augmentation de la confiance en soi.

La Marche nordique facile, par Jean-Marie Saint-Omer, éditions Médicis. Disponible en librairie.