

AVEC LA CRÉATION D'UNE TOUTE NOUVELLE ASSOCIATION

Le Périgord marche nordique

Animée par Linda Lewis et soutenue par l'Ufolep Dordogne, l'association Nordic Walking Périgord développe cette pratique d'entretien dans l'esprit du sport pour tous.

La marche nordique? On plante le bâton, on pose le talon et on déroule le pied. Enfin, ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît: «*Attention à la posture: tête haute, épaules relaxes. La main avance, presque en extension: on plante le bâton, on appuie et on pousse. La main doit ensuite revenir au moins au niveau de la hanche, et pour les plus expérimentés elle ira loin derrière, quasiment en extension là aussi...*» Ce matin de février, à Chancelade près de Périgueux (Dordogne), une vingtaine de marcheurs âgés de trente, quarante, cinquante ou soixante ans écoutent d'une oreille attentive les conseils d'une fine femme blonde à l'indéniable accent anglais. C'est l'une des premières sorties «découverte» organisées par une nouvelle association Ufolep: le Nordic Walking Périgord, du nom de cette pratique venue de la lointaine Finlande.

Bon nombre de marcheurs viennent pour la première fois, et repartiront enchantés. «*On a la sensation de flotter, de voler: on va vite, sans forcer*, explique le délégué départemental Ufolep, Patrick Mans, qui est plutôt un habitué des courses hors stade. *En poussant sur les bâtons, on absorbe les montées sans effort, en gardant le même rythme. Ça reste doux, à la différence du footing. Moi qui traîne une tendinite qui m'empêche de jouer au foot, j'ai pu suivre sans douleur.*» C'est aussi à la suite d'un problème au talon d'Achille que

Linda Lewis, qui cherchait à conserver sa condition physique de marathonnienne, a découvert la marche nordique en surfant sur Internet: «*Je me suis formée moi-même et croyais bien maîtriser la technique, mais un stage en Angleterre avec le "coach" britannique de l'International Nordic Walking Association (INWA) m'a vite détrompée. Une formation plus poussée en Allemagne m'a ensuite permis de devenir moi-même coach et formatrice d'instructeurs de marche nordique.*»

SORTIES ET ENTRAÎNEMENTS

Avec l'enthousiasme des convertis, Linda, par ailleurs professeur de fitness et maître de conférences en psychologie appliquée et dynamique de groupe, entreprend alors de développer la discipline en Dordogne, où elle vit depuis plusieurs années. En septembre dernier, Linda et son compagnon Rémy Le Parquic, qui est enseignant, contactent le comité Ufolep. «*Ma démarche était tout à fait en phase avec l'approche sport pour tous de la fédération*» explique-t-elle. Dans la foulée, Linda est invitée à proposer une initiation à l'occasion des animations du «week-end du sport en famille». Tout va ensuite très vite: en novembre les statuts de l'association sont déposés, en décembre le bureau constitué. L'association possède à présent 26 membres et est venue étoffer le calendrier départemental des sports de nature.

UNE DISCIPLINE RÉCENTE ET EN DEVENIR

La méthode de marche nordique dont se réclame Linda Lewis a été inventée dans les années 1990 par le Finlandais Marko Kanteneva: «*Afin d'adapter pour le plus grand nombre les techniques d'entraînement estival des skieurs de fond, il a mis au point ce concept avec le fabricant de bâtons Excel. Des professionnels de la santé ont ensuite fondé l'International Nordic Walking Association (INWA) autour d'un programme de formation mis au point par Kanteneva lui-même.*» Cette association à but non lucratif, présente dans 40 pays, n'est pas la seule: d'autres fédérations existent autour de techniques

légèrement différentes, comme celle élaborée par l'américain Tom Rutlin, baptisée «*exerstrider*». En France, une fédération de marche nordique a aussi été fondée par Claude Delguel, sans toutefois réussir à obtenir la reconnaissance du ministère de la Jeunesse et des Sports. Enfin, la Fédération française d'athlétisme a intégré la marche nordique dans les activités proposées par ses «*coachs santé*». ●



Adriane



Nordic Walking Périgord propose un entraînement hebdomadaire et organise chaque mois une sortie découverte.

Tous les mois l'association organise des sorties découverte d'une heure et demie et de 8 à 9 km : gratuit pour les licenciés Ufolep, 3€ pour les autres, prêt des bâtons compris. La coach apprend aux débutants à bien planter les bâtons et à conjuguer une bonne attaque du talon avec une bonne impulsion de l'avant-pied (1). À mi-chemin, la marche est complétée par des exercices de proprioception (2) puis des exercices musculaires et de renforcement abdominal : l'un pousse, l'autre résiste, cela met de l'ambiance. De retour au point de départ, on finit par des étirements et des assouplissements avant de se séparer.

Les adhérents de l'association se retrouvent de leur côté chaque mercredi, en alternance à Trélissac (la « banlieue » de Périgueux) et à Thiviers (au nord du département), pour un entraînement où l'accent est mis sur la technique. « Lorsque l'on maîtrise bien les mouvements, avec une rotation de l'axe des épaules sur l'axe du bassin, on engage les muscles de la partie supérieure du corps, explique Linda. Mais ça s'apprend. » Avec les jours qui rallongent, ces entraînements seront aussi programmés en début de soirée, car tout le monde ne peut se libérer en journée.

APE ET SPORT SANTÉ

Dès le début, le comité Ufolep de la Dordogne a soutenu une démarche dont l'approche sport pour tous se doublait d'une opportunité de développement. « Les activités physiques d'entretien (APE) réunissent chez nous 1800 licenciés et une soixantaine de clubs, et les animatrices sont intéressées à ajouter une activité à leur palette, notamment pour les

beaux jours. L'idée est aussi de susciter la création de nouvelles associations ou de nouvelles sections au sein des clubs existants. Car nous nous sommes aperçus que si ces dernières années nous gagnions des licenciés hommes, nous perdions des femmes », détaille le délégué Patrick Mans. ▶

POUR LE BIEN-ÊTRE, LE FITNESS OU LE SPORT

Même si la séparation n'est pas toujours très nette, Linda Lewis distingue trois niveaux de pratique.

• **Santé-bien-être.** « S'entretenir, perdre du poids, se faire plaisir... C'est idéal pour ceux qui pratiquent déjà la marche et veulent essayer autre chose, ainsi que pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou souffrant de douleurs articulaires leur interdisant la course à pied. »

• **Fitness.** « Pour ceux qui pratiquent déjà une activité physique, la marche nordique est un parfait complément : on s'oxygène davantage qu'en marchant et la plupart des muscles travaillent, y compris ceux du torse et de l'abdomen. Excellent pour le gainage ou retrouver un ventre plat ! C'est aussi un bon entraînement pour le trail et toutes les courses longues puisque l'on travaille l'endurance. Cela permet aussi de récupérer après un marathon. »

• **Sportif.** « Pour ceux qui maîtrisent parfaitement la technique et sont déjà bien entraînés. Parcours plus techniques, travail sur la vitesse (séries de fractionnés, course avec des bâtons), exercices de pliométrie pour développer la puissance. La fréquence cardiaque peut augmenter considérablement. » ●

► De fait, le public est majoritairement féminin, mais pas exclusivement : ce serait plutôt deux tiers-un tiers. « *Beaucoup de femmes qui appellent pour se renseigner demandent : je peux amener quelqu'un avec moi ? Lequel, c'est leur mari. Madame ne veut pas suivre à vélo, monsieur ne veut pas entendre parler de gymnastique douce, la marche nordique les réunit* », sourit Linda Lewis. La marche nordique étant à la fois douce et exigeante physiquement, tout le monde s'y retrouve : « *Cardio, résistance, musculation : c'est un brélan d'as !* ».

La marche nordique permet aussi de jouer franchement la carte du sport-santé. C'est en cela qu'elle intéresse l'association Rondisport 24, créée par des dames obèses ou en surpoids sur la suggestion du Pr Sodji, un médecin du CHU de Limoges. Alors que le jogging ou les APE plus classiques leur sont interdites, grâce à l'usage des bâtons qui aident à mieux répartir le poids du corps, la marche nordique pourrait venir compléter les séances d'aquagym.

La complémentarité de la marche nordique permet aussi au comité de la Dordogne de l'associer à d'autres activités. Le 17 avril, lors d'une journée multisport à Chancelade, elle partagera ainsi l'affiche avec le VTT et la randonnée pédestre (3). Mais Linda Lewis est partante pour proposer également des initiations dans le cadre de trails ou de toute autre manifestation de pleine nature : « *On peut même imaginer*



Chaque séance s'accompagne d'étirements et d'exercices de musculation.

des parcours réunissant marche nordique et sarbacane, je suis persuadée que ça se marierait bien. »

Comme quoi la marche nordique mène à tout, et toujours d'un bon pas. ●

PHILIPPE BRENOT

(1) C'est pourquoi on préférera aux chaussures de randonnée des baskets de running ou, mieux encore, des chaussures de trail en gore-tex, qui ne prennent pas l'eau.

(2) Ces exercices visent à améliorer l'équilibre. Ils permettent d'éviter les chutes et sont particulièrement recommandés au fur et à mesure que l'on prend un peu d'âge.

(3) Autres rendez-vous : le 23 mai à Saint-Martin-de-Fressengeas, le 6 juin à La Jemaye, le 4 juillet à Saint-Astier.

Contact : www.nordicwalking-perigord.fr / coach@nordicwalking-perigord.fr

À LA RENCONTRE DE NOUVEAUX PUBLICS

La marche nordique permet de répondre aux aspirations sport-santé de nombreux pratiquants potentiels et s'inscrit parfaitement dans l'approche multisport de l'Ufolep.

Aller à la rencontre de nouveaux publics signifie notamment savoir répondre aux aspirations de celles et ceux qui recherchent à la fois la dimension hygiénique du sport-santé et la convivialité d'une pratique en groupe régulière, au moins une fois par semaine. Or la marche nordique répond pleinement à cette double attente : on se donne rendez-vous pour marcher ensemble, et des niveaux de pratique différents peuvent cohabiter. Chacun marche à son allure et les sorties sont accompagnées d'exercices musculaires ou d'étirements.

La marche nordique réunit les préoccupations de santé et d'accessibilité : l'usage de bâtons permet aux personnes en surcharge pondérale de renouer avec l'activité physique, et à celles souffrant de petits soucis musculaires de ne pas cesser la leur. Elle permet aussi de décliner notre conception de la multiactivité en nous laissant libres d'imaginer des épreuves combinées intégrant l'orientation, le VTT ou des sports d'adresse comme le tir à l'arc et la sarbacane.

Mais, pour développer cette pratique, nous avons besoin d'un encadrement qualifié. C'est pourquoi nous travaillons à l'élabo-

ration d'un brevet fédéral multiactivité « adultes » qui prenne en compte cette activité et ses publics parfois spécifiques. Linda Lewis travaille précisément à mettre en adéquation les formations de l'International Nordic Walking Association – fédération internationale qui partage la même approche que nous – avec celles de notre plan de formation fédéral. Par ailleurs, l'Ufolep envisage d'intégrer la marche nordique dans les formations qualifiantes du Certificat de qualification professionnelle « activités de loisir sportif » option randonnée (CQP ALS, délivré par les fédérations affinitaires) ou dans les Brevets professionnels Jeunesse éducation populaire et sport (BPjeps), option « activités physiques pour tous » et « randonnée ».

Outre la Dordogne, des départements comme les Bouches-du-Rhône et le Finistère s'intéressent de près à la marche nordique. À ces comités et aux associations enclins à développer cette pratique, nous proposons un accompagnement fédéral (conseil, mise en contacts). On peut également envisager des aides en matériels (lots de bâtons pour la découverte), notamment sur des budgets « sport-santé ». Et pour promouvoir la façon dont nous concevons et souhaitons développer cette pratique, nous étions présents les 26-27-28 mars au salon Destination nature organisé à Paris, Porte de Versailles. ● **PIERRE CHEVALIER**