

La marche nordique : plus loin, plus vite...

Cette nouvelle discipline sportive fait de plus en plus d'adeptes. Et pour cause : elle fait dépenser environ 400 kcal/h, contre 280 kcal/h pour la marche et son impact sur la santé est plus important, constate dans sa chronique la journaliste du « Monde » Pascale Santi.

LE MONDE | 05.09.2018 à 17h00 • Mis à jour le 06.09.2018 à 09h33 | Par Pascale Santi ([/journaliste/pascale-santi/](#))

Dix mille pas et plus. Le matin, dans les allées du bois de Vincennes, il n'est pas rare de croiser des groupes de marcheurs qui se propulsent vers l'avant en poussant sur des bâtons. L'histoire a démarré dans les années 1970 en Europe du Nord, où cette marche constituait une façon de s'entraîner l'été pour les skieurs de fond. Elle a depuis franchi les frontières et compte de plus en plus d'adeptes, notamment en France.

Face à cet engouement, le ministère des sports a suggéré en 2006 d'en faire une nouvelle discipline sportive, sous la houlette de la Fédération française d'athlétisme. Pour le docteur Frédéric Depiesse, médecin du sport au CHU de Fort-de-France (Martinique) et médecin fédéral de la commission médicale de la Fédération française d'athlétisme, « *c'est aujourd'hui devenu un outil de santé publique pour les centres de rééducation cardiaque, pour les personnes touchées par des maladies chroniques, le cancer, pour une réadaptation et, bien sûr, en prévention primaire* ». Ce militant du sport santé est premier auteur et coordonnateur de *Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique* (Elsevier Masson), dont la prochaine édition doit sortir prochainement.

Cette activité permet de « *randonner plus vite, et plus loin* ». Le haut du corps est plus mobilisé : les muscles de l'épaule, du bras, de l'avant-bras. L'utilisation des bâtons redresse la posture et ouvre la cage thoracique. La marche nordique fait dépenser environ 400 kcal/h, contre 280 kcal/h pour la marche.

Le VO₂ max – la quantité maximale d'oxygène (exprimée en millilitre, par minute par kilo) que le corps peut utiliser au niveau musculaire lors d'un effort – est augmenté. « *On gagne du temps, car on fait plus d'efforts, et on sollicite plus les muscles*, précise le docteur Depiesse. *De nombreux bénéfices sont décrits, touchant de nombreux organes et fonctions physiologiques (locomotion, équilibre, capacité aérobie...)*. » Son impact est donc plus large que celui de la marche, dont les bienfaits sur la santé sont déjà largement documentés.

Proposée en prévention mais pas que...

Une méta-analyse conduite de novembre 2010 à mai 2012 portant sur 1 062 patients a mis en avant les bénéfices supérieurs de la marche nordique comparés à ceux du jogging et de la marche, et ce pour des pathologies différentes (diabète, obésité, Parkinson...). Ce travail concluait qu'elle pourrait être proposée en prévention primaire et secondaire à une large population.

Signe de son intérêt croissant, les études scientifiques se multiplient. Pas moins de 3 000 depuis les années 1970. Petit bémol, les études sont contradictoires quant à son effet sur la pression sur les articulations des membres inférieurs, mais les pressions sur les genoux sont d'environ 30 % plus faibles que lors d'une course à pied.

Lire aussi : [Les citoyens de plus en plus nombreux à arpenter les villes à pied](#)

([/m-perso/article/2017/02/03/priorite-pietons-ou-quand-la-marche-conquiert-les-citadins_5074176_4497916.html](#))

De nombreuses recherches explorent actuellement ses effets sur la maladie d'Alzheimer, de même que l'ostéoporose et l'arthrose. Cette discipline est aussi de plus en plus utilisée pour remettre en forme un athlète blessé, ou encore diversifier un entraînement.

Et en prévention, aucune hésitation, aucun frein, et ce à tout âge, les bâtons ça rassure ! Il existe en réalité peu de contre-indications, hormis des troubles mentaux ou cardiaques sévères. De même, ce n'est guère conseillé en cas d'arthrose ou d'arthrite en phase inflammatoire, capsulite d'épaule, tendinite du membre supérieur... Autre bénéfique, le côté très convivial, qui permet en effet de sortir de l'isolement après par exemple un congé longue maladie, et de reprendre une vie sociale.

Si cette discipline n'est pas compliquée, il est toutefois préférable d'être encadré, du moins au départ. Les coachs en marche nordique ne manquent pas. Il y a même des compétitions de cette discipline depuis quelques années.