



Contact : ACLAM, <http://aclam.athle.com/>

# La marche nordique, c'est bon pour la santé !

**La pratique de la marche nordique est en pleine expansion en France. En Eure-et-Loir, l'engouement est considérable pour ce sport générateur de bienfaits pour la santé.**

En 1997, la marche nordique, développée en Finlande depuis les années 1970, était lancée officiellement en tant que sport à part entière. Un an plus tard, 160 000 Finlandais la pratiquaient régulièrement, tandis qu'un dixième de la population l'avait essayée. Cette popularité énorme, dès ses débuts, a rendu le « Nordic Walking », dérivé du ski de fond, célèbre de par le monde. Il était présent dans 40 pays en 2010 et comptait 10 000

adeptes. En France, la marche nordique est gérée depuis 2009 par la Fédération française d'athlétisme, qui a largement contribué à son développement, et attiré 80 000 inscrits dans les clubs français. En Eure-et-Loir, le succès est également au rendez-vous, comme à Chartres sous l'égide de l'ACLAM, où l'on trouve de plus en plus de gens pour s'adonner à ce sport-loisir.

Cette marche avec des bâtons peut paraître banale, voire insolite, mais elle est un sport d'endurance très complet, reconnu pour être source de bien-être physique et mental. L'aspect de découverte est également très important dans ce sport qui peut être pratiqué en plein air sur tout type de terrains. L'aspect relationnel et social n'est pas à négliger, cette marche engendrant souvent des discussions à bâtons rompus !

## De nombreux bienfaits

La marche nordique est bonne pour l'esprit mais aussi pour le corps... Elle améliore la



respiration, le système cardio-vasculaire, l'amplitude pulmonaire et perfectionne la chaîne musculaire de l'ensemble des muscles du corps. Elle permet également l'amélioration de la circulation sanguine, le renforcement du système immunitaire, et peut prévenir l'ostéoporose. En impliquant tous les muscles du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : 400 calories brûlées contre 280 pour la marche traditionnelle, soit 40 % de plus. Avec cette activité d'endurance, le corps consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort. Elle permet donc à celui qui pratique assidûment ce sport d'affiner sa silhouette. La marche nordique peut aussi être utilisée en tant que méthode de récupération pour de nombreuses disciplines, ainsi que comme préparation aux sports d'hiver.

Mais cette activité physique est aussi pratiquée à des fins thérapeutiques. Une fois par semaine, depuis mai dernier, Mathieu Hissler, entraîneur de l'ACLAM breveté d'État, encadre une groupe de 64 patients de l'hôpital

Louis-Pasteur du Coudray. Cette remise en condition physique est essentielle pour le moral de ces malades.

### **De plus en plus d'adeptes**

Sportivement parlant, l'ACLAM (club d'athlétisme chartrain) développe la marche nordique en proposant six entraînements hebdomadaires, ainsi qu'une séance de compétition une fois par semaine. En mars dernier a eu lieu une compétition pour les licenciés, au stade des Grands-Prés, mais également une autre course ouverte à tous. La veille, une conférence « sport et santé » et une marche nocturne pour découvrir Chartres et ses illuminations ont permis une première approche sans esprit de compétition. Ce club d'athlétisme base, en grande partie, son développement sur ce sport novateur et l'Eure-et-Loir se positionne comme une place importante de la discipline. Avec de plus en plus d'adeptes convertis à la marche nordique, plus personne ne s'étonne désormais de voir passer ces marcheurs et leurs bâtons.