

MARCHE NORDIQUE *magazine*

TRIMESTRIEL

DÉCOUVERTE
MARCHE NORDIQUE À QUÉBEC

MARCHE NORDIQUE
LA MÉTHODE OTOP®
AVEC ROLAND ZEDE

LES CONSEILS
DE NOTRE COACH JULIEN

GROS PLAN SUR
LES COMPÉTITIONS DE L'AUTOMNE

YOGA ET MARCHE NORDIQUE

+
SANS OUBLIER
VOTRE AGENDA DES
MANIFESTATIONS
À VENIR

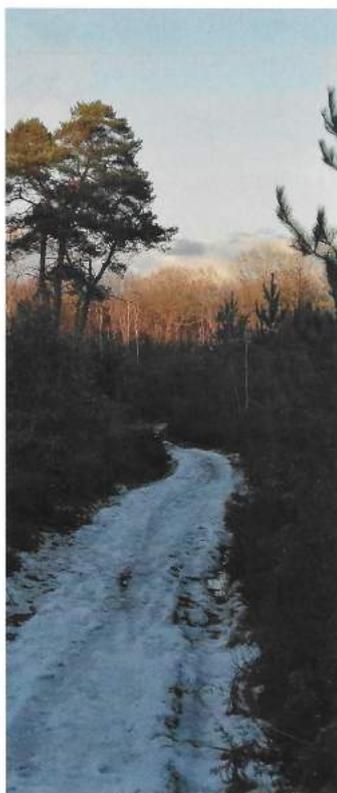
sommaire.

6 /

Au cœur de la nature

TOUTES LES MARCHES QUE J'AIME

NordicPat' nous emmène en balade, avec des mots, des sensations, et toute cette variété de plaisirs que nous offre la marche nordique.

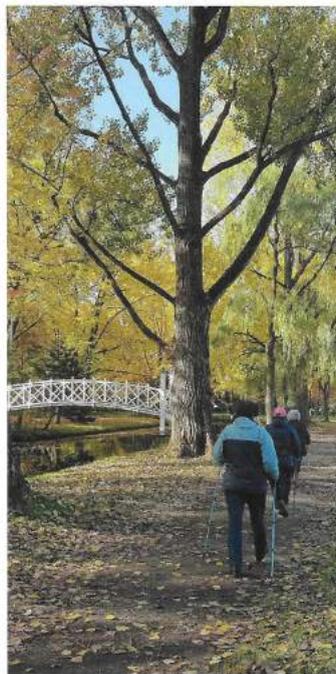


10 /

**Les courbatures
UN MAL POUR UN BIEN**

12 /

**Les conseils du coach
OBJECTIF :
DÉTENDRE LES MUSCLES**



16 /

Découverte

MARCHE NORDIQUE À QUÉBEC

Neige et froid, c'est Noël chez nos cousins! Any Rouleau est coach de marche nordique à Québec, elle nous parle de sa ville, et de ses marcheurs.

26 /

Portrait

**CHRISTOPHE REY
CHAMPION DE FRANCE
DE MARCHE NORDIQUE**

Entraînement, compétitions, et regard sur la discipline, nous avons rencontré Christophe Rey, le nouveau champion de France de Marche Nordique.

30 /

**Parlons technique
LA ZONE DE PLANTÉ
DE BÂTON**

32 /

La vie des clubs

COACH UN JOUR, COACH TOUJOURS

À 83 ans, Joseph Barraud est l'un des animateurs marche nordique du Nordic Club Créchois.

34 /

Que du bonheur !

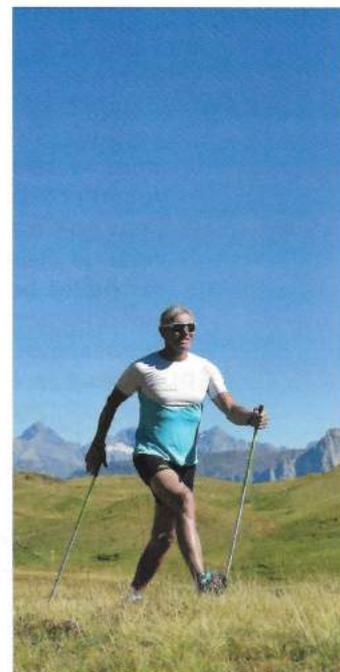
POURQUOI LA MARCHE NORDIQUE REND HEUREUX

Marcher procure une sensation de bien-être. Béatrice Voigt nous explique les petits secrets de ce grand bonheur.

36 /

**Marche Nordique
LA MÉTHODE OTOP®**

Optimisation de la foulée, Tenue du corps, Ouvertures des mains, Position des bâtons, découvrez la méthode OTOP® avec Roland ZEDE.



40/

**Coup d'œil sur
LES BÂTONS DE
MARCHE NORDIQUE**



42/

**J'ai testé pour vous !
BALADE PROVENÇALE.**

Sur les chemins de Provence, Dominique Nabucet a testé pour vous les circuits « Nordik Walk-OnPiste », une marche nordique en pays d'Aubagne et de l'Étoile.

46/

**Yoga et marche nordique
LA SÉRÉNITÉ AU BOUT
DES BÂTONS**

Marche nordique, respiration et envol du guerrier, Thomas Faillat est le fondateur du Nordic Yoga®.

51/

**La chronique
de Claude Larmoyer
GROS PLAN SUR LES
COURSES DE L'AUTOMNE**

Claude Larmoyer nous livre son regard libre et aiguisé sur les courses les plus importantes de l'automne.



58/

**Carnet de rando
HORIZON ALPES MANCELLES**

Une nouvelle rubrique pour partager vos photos et vos commentaires.

64/

Agenda

Les rendez-vous Marche Nordique des 3 prochains mois.

M MARCHE
NORDIQUE
magazine

ÉDITÉ PAR

SAS ALGOR – Marche Nordique Magazine
Alain Gestin, La Coellée 22270 Saint-Rieul
SIRET : 81465779700019

DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

Décembre 2021
ISSN : 2276-3821
CPPAP : 0124 K 92521

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Alain Gestin

RÉDACTEUR EN CHEF

Paolo Bradeck

RELECTURE

Florian Lebel (La Correction)

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE

Éric Géhin & Pauline Hug

CONCEPTION GRAPHIQUE

Manon Bechet

IMPRESSION

MORDACQ, 62120 Aire-sur-la-Lys

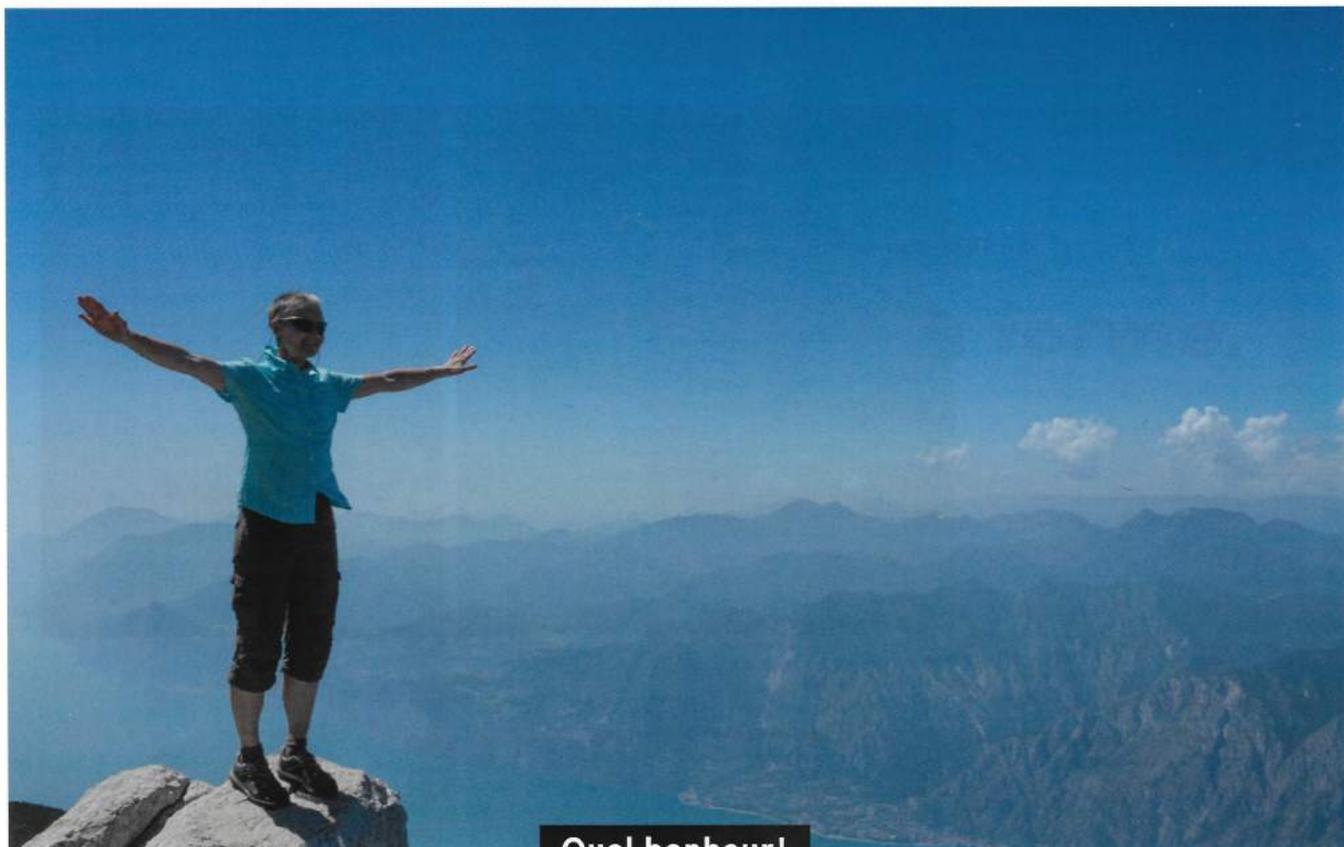
PRIX DU NUMÉRO

6,95 €

CONTACT

www.marchenordiquemagazine.fr
Facebook & Instagram :
Marche Nordique Magazine
Abonnement : contact@mnmag.fr
Service commercial : pub@mnmag.fr
Rédaction : redac@mnmag.fr
Directeur de publication : a.gestin@orange.fr /
07.88.49.34.95

© Copyright Marche Nordique Magazine 2021.
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur de Marche Nordique Magazine sous peine de poursuites.



Quel bonheur!

Pourquoi la marche nordique rend heureux

TEXTE & PHOTOS : BEATRIX VOIGT

— Les marcheurs et marcheuses nordiques le savent depuis toujours : la marche nordique procure une sensation de bien-être, voire de bonheur, et cela très vite et durablement. D'où vient cet effet insoupçonné pour une activité physique simple et douce telle qu'elle est pratiquée par la majorité des marcheuses et marcheurs ? Bouger est bon pour la santé, ce n'est pas nouveau. Mais qu'est-ce qu'il se passe dans notre corps quand on marche ? Petite excursion dans le fonctionnement du corps humain pour découvrir des choses merveilleuses.

“

La marche constitue le mouvement de base de notre nature humaine.

”

Nous marchons depuis le plus jeune âge, le mouvement croisé des jambes et des bras est complètement automatisé, on ne réfléchit pas à chaque pas pour savoir lequel des membres il faudra avancer. La marche active beaucoup de muscles, mais reste économe en énergie. Nous pouvons marcher très longtemps, sur de longues distances, sans trop nous épuiser. En marche nordique, nous accentuons le mouvement naturel du balancier des bras et, ce faisant, augmentons l'amplitude des pas. Grâce à cette propulsion, l'activité musculaire est ac-

crue par rapport à la marche pédestre sans bâtons.

Ce travail musculaire est un premier facteur du bonheur

Des muscles qui travaillent produisent des substances qui ont une grande influence sur tous les tissus et organes. Près de 3000 protéines sont libérées, dont certaines avec un effet hormonal. Une fois que le cerveau a lancé un mouvement musculaire, les muscles prennent en main la régie et mettent en marche

une machine chimique incroyable à l'intérieur du corps. Ce sont eux qui dirigent la consommation des sucres et des graisses, la construction des fibres musculaires et des os, la production de cellules lymphatiques nécessaires pour la défense immunitaire et l'oxygénation du cerveau, pour ne citer que quelques-uns des effets nombreux.*

Plus un muscle est développé, mieux il utilise l'oxygène et plus il consomme de l'énergie et produit des substances bénéfiques même au repos! Comme la marche nordique fait travailler presque tous les muscles, la production de molécules messagers et d'hormones est élevée, les processus bénéfiques sont renforcés. Si la technique est bonne, évidemment, sinon, cet effet est très réduit...

Un autre facteur du bonheur est la stimulation du cerveau

La marche de bipède sollicite beaucoup l'oreille interne, car la posture debout demande d'ajuster constamment l'équilibre. En marchant, le corps se balance légèrement de gauche à droite et se trouve un instant sur un seul pied. Le balancier des bras qui s'installe naturellement – le bras avance et recule avec la jambe opposée – aide à recentrer le corps et à rendre le déplacement plus stable et ergonomique.

Même de rien, ce mouvement croisé stimule les deux hémisphères du cerveau et augmente les connexions de neurones entre eux. Une activité neuronale intense au cœur du cerveau est synonyme d'une production accrue de neurotransmetteurs, dont certains sont connus pour leur rôle stimulant ou antidépresseur (p. ex. la sérotonine). En même temps, nous effectuons un mouvement opposé des mains – l'ouverture de l'une, la fermeture de l'autre –, ce qui active également le système de coordination et donc la sécrétion de neurotransmetteurs.

Grâce à la grande amplitude des pas et du balancier des bras, avec l'ouverture/fermeture des mains en alternance, le cerveau nous inonde de bonheur! Je le dis à nouveau : si la technique est bonne, évidemment, sinon, cet effet est très réduit...

Les pieds ne sont pas en reste dans les bonnes sensations

Marcher avec un bon déroulé du pied réveille les récepteurs dans la voûte plantaire et la cheville qui informent notre cerveau sur la position du pied et la nature du sol, indispensables pour garder l'équilibre. 28 muscles et 26 os s'accordent pour ce travail extraordinaire! Qui dit bon déroulé du pied dit bon travail musculaire et dit bonne circulation sanguine, et surtout une stimulation des zones réflexes. En marchant nordique, nous améliorons ainsi notre ancrage et la connexion entre la tête et les pieds. Et ça fait du bien!

Seulement, une semelle trop rigide ou trop épaisse et amortissante réduit énormément cet effet. Une attaque prononcée au talon perturbe, voire nuit au bon déroulé du pied. Eh oui, l'effet bonheur n'est garanti qu'avec la bonne technique...

Prendre l'air, indispensable à notre santé physique et psychique

En pratiquant la marche (nordique ou pas) en plein air (grand parc, campagne, montagne, bord de mer, le long d'une rivière), tous les bénéfices sont multipliés par la verdure, l'air et la lumière. En marchant sur un sol non goudronné, sous les arbres ou dans l'herbe, le regard vagabondant d'une fleur tout près au paysage lointain, en remplissant les poumons d'air frais, en baignant dans la lumière naturelle (vitamine D! mélatonine!), en faisant ce mouvement ample, fluide et rythmé, la tête se vide, les crispations disparaissent, le stress s'évacue, les cinq sens se réveillent, le sourire revient.

Savez-vous que la marche, de préférence dans la nature, est le meilleur moyen de régénérer le nerf vague, grand maître du système parasympathique, qui, dans notre vie pleine de stress, d'écrans, de bruit, d'artifices et de conflits, peine à remplir son rôle? *Quelques minutes de marche et quelques profondes respirations suffisent pour calmer le nerf sympathique trop excité par notre vie contre nature et pour faire revivre le nerf vague et ainsi améliorer notre état de santé global.*

Mettons nos pas dans ceux des plus grands philosophes, auteurs ou compositeurs qui étaient de grands marcheurs et marcheuses (p. ex. Seneca, J.-J. Rousseau, Goethe, Nietzsche, Balzac, Simone de Beauvoir, O. Mes-siaen), qui trouvaient leur inspiration en marchant.

La marche nordique libère corps et esprit et rend ainsi heureux (surtout avec la bonne technique et une pratique sans ambitions sportives... mais c'est une autre histoire!).

— Beatrix Voigt,
Fondatrice de Balades & Bien-être.



Accompagnatrice en montagne
Instructrice et formatrice MN
Masseuse DE et praticienne de relaxation

www.balades-et-bien-etre.com
mob. 07 72 29 04 61 / fixe 04 76 94 03 75
2774 route du Col de Porte
F-38700 Le Sappey-en-Chartreuse

* GEO hors-série « Sport et bien-être » n° 6 sept./oct. 2013