

# Le Nordic Walking selon ALFA

La marche nordique (ou Nordic Walking) est une pratique sportive de plein air, accessible à tous et permettant de préserver son capital santé.

## Le Nordic Walking : qu'est-ce-que c'est ?

Ne voir dans le Nordic Walking qu'une marche avec des bâtons serait réducteur : c'est en réalité un **sport complet**, qui, quand il est bien exécuté, fait travailler 90% des muscles du corps.

Alliant le **bien-être** et le **plaisir**, la marche nordique a un objectif : nous aider à nous mettre en mouvement. En effet, que ce soit au travail ou dans la vie privée, le même constat s'impose : nous nous sédentarisons de plus en plus, mettant ainsi notre santé en péril. La solution ? **Bouger**, bouger, bouger ! Mais là encore, pas de précipitation : s'activer, oui, mais pas n'importe comment !

Contrairement à une idée couramment répandue, Nordic Walking selon ALFA ne signifie pas marche rapide : il ne s'agit pas d'avancer le plus vite possible avec les bâtons, mais bel et bien d'exécuter correctement la technique de façon **dynamique** pour assurer une **posture droite** et un **effort physique réparti de manière équilibrée sur l'ensemble du corps**. Attention, brusquer un organisme peu habitué à pratiquer une activité physique se révèle souvent contre-productif : vous risquez au mieux de vous lasser, au pire de vous blesser !

## La marche nordique selon ALFA :

Le Nordic Walking est né en Finlande à la fin des années 90. Cette **marche dynamique avec des bâtons** connaît un grand succès dans les pays nordiques où de nombreux sportifs la pratiquent régulièrement.

Nous vous proposons de découvrir la marche nordique **selon ALFA**. Cette méthode d'apprentissage, conçue en Allemagne par **Andreas Wilhelm**, a rencontré un vif succès depuis sa création et fait état de référence en la matière.

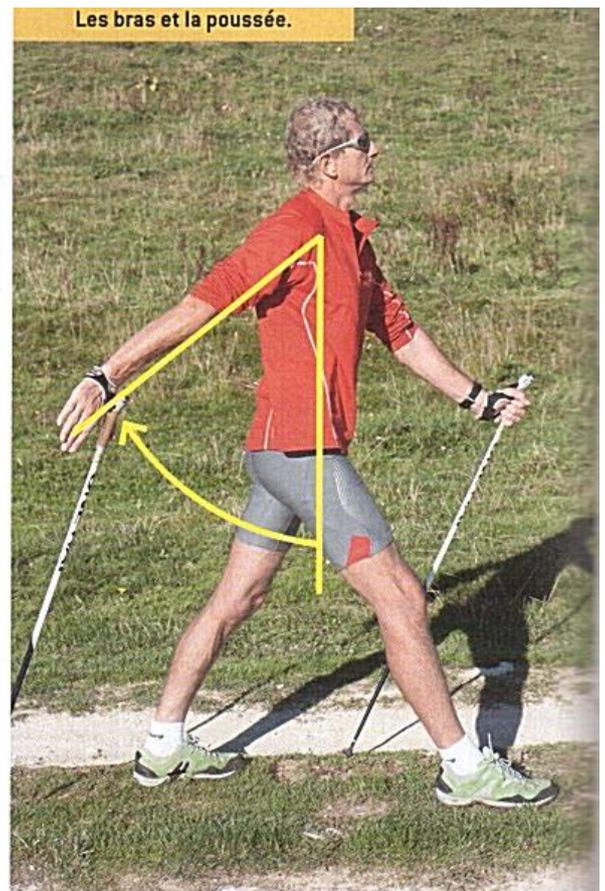
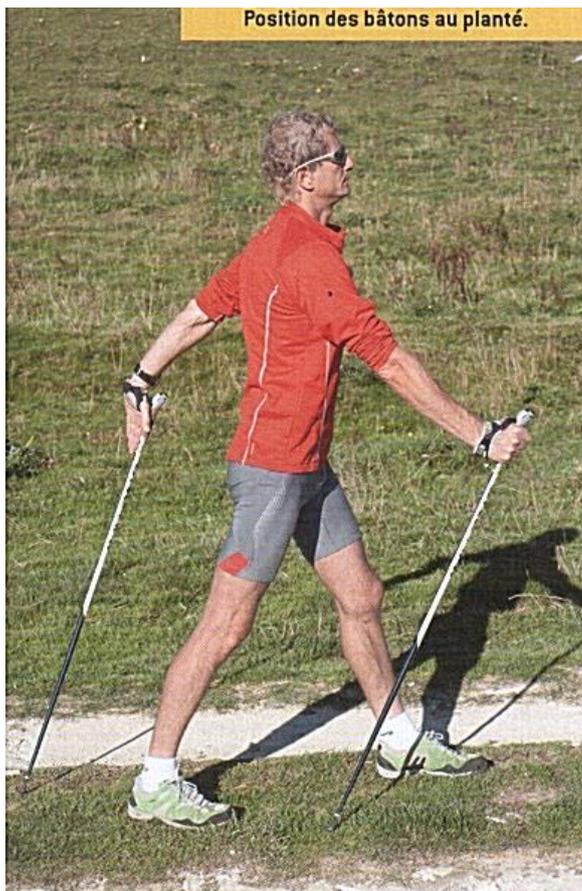
## Les principales caractéristiques de la méthode ALFA sont :

**A** pour « **A**ttention, tenez-vous droit ». Pour une marche qui ne nuise pas au dos il faut que la colonne vertébrale ait une position naturellement droite.

**L** pour « gardez le bras **L**ong ». La phase d'élan tout comme la phase de poussée se font le bras tendu, produisant un effort musculaire plus puissant et plus efficace.

**F** pour « appuyez-vous sur un bâton **F**onctionnel ». Pour une utilisation efficace, le bâton, porté à bout de bras tendu, doit toucher le sol selon un certain angle : environ 55 - 65°.

**A** pour « **A**daptez votre pas ». Il ne faut faire ni des petits ni des grands pas mais des pas adaptés à l'ampleur du mouvement d'impulsion, à la nature du terrain et aux caractéristiques physiologiques de la personne.



La marche nordique selon ALFA, c'est :

- Travailler en douceur mais pas de façon mollassonne !
- **Marcher de manière dynamique mais pas rapide !**

## Apprendre en 7 étapes

« Le corps humain est conçu pour le mouvement. Il rouille quand il n'est pas sollicité » (Andreas Wilhelm).

Pour mieux comprendre les spécificités de la marche nordique selon ALFA, voici les étapes principales de cette technique, créée par Andreas Wilhelm.

### Étape 1: La prise de contact

Au cours de cette étape, l'animateur vous invite à vous familiariser avec l'équipement spécifique. Après ce premier contact, vous saurez évaluer la qualité d'un bâton et déterminer la longueur qui correspond à votre taille, vous connaîtrez les divers systèmes d'attache des gantelets ... bref, vous prendrez vos marques avec l'équipement ! L'animateur vous apportera également une information détaillée sur la marche nordique et sa pratique. Cette séance est aussi l'occasion pour les différents membres du groupe de faire connaissance et d'échanger sur leurs motivations, leurs loisirs, leurs objectifs.

## **Étape 2 : Premiers pas – relâcher**

Côté technique, cette étape consiste à s'exercer à lâcher la poignée du bâton pour avoir le bras tendu tout en tenant le bâton de manière oblique. L'alternance de la saisie et du lâcher de bâton évite une crispation trop longue des muscles et permet au bras de se détendre. Il s'agit donc ici d'apprendre à lâcher-prise, au sens propre comme au sens figuré d'ailleurs, puisque pratiquer la marche nordique permet d'évacuer les tensions et le stress accumulés au quotidien.

## **Étape 3 : Saisir et relâcher**

Comme le fait remarquer Andréas Wilhelm, au cours de cette phase, « l'accent est mis sur l'alternance rythmée entre la prise et le relâchement. L'objectif de ce travail actif du bras est le contrôle de la pose du bâton et l'amplitude des mouvements ».

## **Étape 4 : Se tenir droit, la tête haute**

Redressez-vous !!!

Le dos est un élément central de notre corps. Avec une technique adéquate, la marche nordique permet de renforcer les muscles entourant la colonne vertébrale et de travailler l'allure générale de la silhouette. Le Nordic Walking selon ALFA, souligne et rappelle toute l'importance du bon positionnement du bassin et son rôle dans une posture droite et équilibrée. Avec le Nordic Walking, prenez de bonnes habitudes pour la vie de tous les jours.

## **Étape 5 : Liberté de mouvement ou rotation**

L'une des clés de la marche nordique selon ALFA réside dans la réalisation de mouvements amples.

On veut parler ici du balancement des bras mais pas seulement : « A chaque pose de bâton, l'épaule sollicitée, s'avance un peu dans la direction de la marche » et ce mouvement sera accompagné d'une légère rotation.

## **Étape 6 : Travail actif du pied**

Souvent négligé, le positionnement du pied est pourtant un élément phare dans l'allure d'une silhouette. Alors, fini de traîner les pieds, il faut apprendre à le dérouler, pour une démarche souple et enlevée et pour améliorer l'allure

## **Étape 7 : Perfectionnement de la technique ALFA**

Cette septième et dernière étape consiste à assembler tous les éléments étudiés un par un au cours des exercices précédents, pour réaliser une technique harmonieuse, source de bien-être et de détente sur différents terrains !

## **Qui peut pratiquer le Nordic Walking ?**

La marche nordique est un sport accessible au plus grand nombre :

- Pour tous ceux qui sont en état de marcher,
- Pour les jeunes et les moins jeunes,
- Pour les sportifs (le coach adapte l'intensité des exercices au niveau physique de chaque participant),

- Pour tous ceux qui veulent se mettre au sport sans pression,
- Pour toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique régulière dans un esprit de convivialité.

Quelques (bonnes !) raisons de pratiquer la Marche Nordique selon ALFA

La marche nordique, c'est :

- Une bouffée d'air frais qui fait du bien au moral et à votre système immunitaire,
- Plus de force et une meilleure endurance,
- Une plus grande mobilité dans vos mouvements et une meilleure coordination,
- Une activité permettant un renforcement musculaire (principalement autour de la colonne

La marche nordique, un sport préventif !

Les mouvements dynamiques mais non violents du Nordic Walking selon ALFA assurent un travail en profondeur. C'est à ce titre un sport complet qui permet de mobiliser des parties du corps habituellement peu sollicitées ou mal utilisées. Mauvaises postures, position assise maintenue trop longtemps..., nos habitudes quotidiennes ne sont souvent pas les bonnes et, sur le long terme, elles peuvent occasionner des maux particulièrement douloureux.

La Marche Nordique selon ALFA :

- Prévient les problèmes d'articulation
- Mobilise l'ensemble du corps
- Redresse la colonne vertébrale