

Est-ce un sport pour personnes âgées ?

Et là aussi, on n'a pas pu échapper aux clichés. La marche nordique, c'est bien ces photos où l'on voit des couples de retraités radieux, cheveux gris, œil alerte, contents, certes, mais pas très jeunes non ?
« C'est vrai que c'est un sport qui a eu cette réputation. Je le pratique moi depuis six ans et je peux vous affirmer que le profil des adhérents a complètement changé ! Aujourd'hui, la marche nordique est pratiquée par toutes les catégories, tous les âges, et surtout le profil des marcheurs s'est considérablement rajeuni : on s'adresse en priorité à des gens toniques ! Moi, dans mes groupes de marcheurs, la plus jeune a 15 ans, le plus âgé 73, et je ne vois pas de différence ! »

Vrai ou faux : la marche nordique, c'est bon pour les os ?

« Vrai ! Lorsque l'on pratique la marche nordique, notre corps est soumis à des microchocs. Pratiquer de façon régulière la marche nordique permet donc à nos os de se renforcer naturellement et aussi de lutter contre l'ostéoporose. »

Qu'est-ce qu'on fait travailler comme partie du corps ?

Qui dit sport dit corps de rêve. Et la marche nordique, justement, fait travailler toutes ces parties du corps que nous, les femmes, rêvons de voir s'affiner. *« Ce que l'on ressent immédiatement, explique Astrid, c'est le travail sur les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses et le haut du corps... et aussi, et c'est notamment ce qui intéresse les femmes, le travail sur les triceps (vous savez, ces fameux muscles du bras qui "pendouillent" !). Comme la marche nordique implique*

une posture très redressée – on marche bien droit –, on ouvre la cage thoracique et on sollicite les muscles profonds du dos et les muscles abdominaux. »

Est-ce que ça fait maigrir ?

N'y allons pas par quatre chemins : un sport nous plaît parce qu'il nous fait du bien, mais aussi parce qu'il nous rend plus sveltes, plus tonique, plus beau quoi ! Pas de miracle, évidemment, vous n'allez pas fondre du jour au lendemain, mais quand même, pour Astrid : *« La marche nordique favorise l'amincissement. Il faut savoir qu'avec une marche nordique, on estime que vous pratiquez un effort supérieur de 40 % à une marche classique. En fait, une bonne marche nordique équivaut à un jogging en douceur... car on répartit les efforts sur toutes les parties du corps. Avec l'aide des bâtons, on décharge le poids de notre corps sur les genoux et les hanches. Qui dit effort mieux réparti dit donc effort prolongé. Mais évidemment, si vous mangez un steak-frites à la fin de chaque marche, je ne garantis pas la perte de poids ! »*

À quelle fréquence pratiquer la marche nordique ?

Bon allez, ça y est, je me lance. Mais au fait, la marche nordique, ça se pratique tous les combien ? Il faut que je bloque une journée par semaine ? Pour Astrid, ce qui compte, c'est la régularité : *« Une fois par semaine pendant des mois, c'est toujours mieux que trois fois d'affilée puis plus rien pendant trois semaines ! Il n'y a pas de règle ; mais moi, je fais toujours un minimum de dix kilomètres sur mes parcours, répartis en deux heures ou deux heures et demi. On rentre pour le déjeuner et on peut*

partir travailler sereinement l'après-midi. J'ai beaucoup de marcheurs très actifs qui s'inscrivent pour les marches du dimanche matin, elles sont prises d'assaut ! »

La marche nordique, c'est bon pour le moral ?

C'est désormais une certitude : pratiquer du sport nous aide à aller mieux dans nos têtes, à mettre de l'ordre, à y voir plus clair. Et avec la marche nordique, l'effet est décuplé, selon Astrid : *« Quand on pratique un sport en plein air, on en ressort régénéré. C'est un formidable antistress ; on réduit l'anxiété, le risque de dépression, on prend le soleil, on est dynamisé, c'est mieux que tous les sports en salle ! En plus, comme c'est un sport facile, on répartit l'effort sur tous nos muscles et, du coup, on n'a pas l'impression d'une activité éprouvante ; on marche deux heures sans s'en rendre compte, et à la fin, on est encore plus fier de soi ! »*

Y a-t-il des mises en garde avant de pratiquer la marche nordique ?

« Attention sport addictif !, nous prévient Astrid. Quand nos sorties sont annulées pour cause de météo, nos participants sont très déçus. Il faut voir qu'il y a un état d'esprit qui règne en plus chez les marcheurs : c'est la joie qui domine. On concilie la convivialité, l'activité physique, les beaux paysages. Quand on commence, on ne peut plus s'en passer ! »

Si vous aussi vous voulez participer aux marches nordiques d'Astrid dans les calanques, au soleil, rendez-vous sur www.nordic-calanques.fr ; et pour retrouver la liste de tous les clubs répertoriés en France : www.athle.fr