

L'écho des bâtons

N° 6



Amies marcheuses, amis marcheurs nordiques bonjour !

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son sixième exemplaire de*

L'écho des bâtons

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui touchent,
de près ou de loin, la marche nordique.*

AGENDA

Les prochaines dates à retenir :

Vendredi 25 mars 2022
Assemblée générale du club

10 avril 2022
Nordique à Fixin

15 avril 2022
Soirée des bénévoles

Le mot de l'équipe de la COM Pensez Sport :

Nous vous rappelons que la marche nordique annuelle organisée par le club aura lieu le 10 avril et que nous aurons besoin de bonnes volontés pour nous aider à l'organiser. Vous en saurez plus début mars !

Intérêt de travailler le fractionné en marche nordique :

Qu'est que le travail fractionné : *Il s'agit de marcher en modifiant régulièrement son rythme de marche en faisant plusieurs séquences, d'une marche soutenue suivie d'une marche tranquille de récupération.*

Cette activité s'intègre parfaitement dans la marche nordique :

Par son action sur le cœur, les séances de fractionné permettent d'augmenter physiologiquement sa vitesse maximale aérobie, cela se traduit sur le terrain par une meilleure tolérance à l'effort soutenu.*

Un petit rappel physiologique :

Le cœur est un muscle creux. Comme tout muscle il se développe à l'effort, mais de façon particulière : en marche nordique régulière, nous travaillons en endurance dite « Fondamentale » ce qui signifie que nous augmentons le volume du muscle cardiaque. En travail fractionné, nous travaillons en endurance dite « Résistance » ce qui signifie que nous augmentons l'épaisseur des parois du muscle cardiaque. Cette explication permet de mieux comprendre la complémentarité de ces 2 activités et le bienfait qu'un marcheur nordique peut en tirer.

Trois conditions importantes pour le travail du fractionné en marche nordique :

1^{ère} condition : *les échauffements du début de séance seront vraiment un réveil musculaire*

2^e condition : *les temps de récupération en marche tranquille doivent correspondre aux temps d'effort en marche soutenue.*

3^e condition : *le niveau, la vitesse du groupe évoluant en fractionné seront déterminés par le pratiquant « le plus faible » (mais nécessite une relative homogénéité du groupe)*

Pratique : *sur le terrain, plusieurs éléments peuvent être utilisés : la topographie, la distance, le relief, le temps. Une longue côte peut être abordée ainsi : on accélère dans la montée et, ensuite, on la redescend tranquillement ; à faire plusieurs fois. Un terrain de football permet une allure rapide sur le long côté suivie d'une allure tranquille sur le petit côté ; à faire toujours plusieurs fois.*

Notre terrain de jeu dans la nature se prête particulièrement au fractionné ; sur les longs chemins, les allées forestières, en jouant sur les distances, nous donnerons davantage un côté ludique à cette activité.

Une séance de 20 minutes de fractionné, en tenant compte du temps, peut se dérouler ainsi :

- *Echauffement et mise en jambes, pendant la 1^{ère} partie de la sortie*
- *Cycle de 30 secondes de marche rapide, suivi de 30 secondes de marche lente. On peut faire ainsi 2 séries de 8 x 30'/30' avec une récupération de 4 minutes entre les deux séries (et boire).*

- *La séance se prolongera ensuite par une marche nordique traditionnelle (en endurance fondamentale).*
- *Et naturellement, finir par des étirements.*

Conseil :

Il est conseillé de pratiquer le fractionné, au moins pour commencer, de manière encadrée avec un entraîneur comme lors des séances dispensées au club. Vous pourrez ainsi demander des conseils ou des précisions sur la pratique avant de vous lancer.

Aérobic : *L'activité physique aérobic est une activité nécessitant l'oxygène comme source principale de combustion des sucres fournissant l'énergie à l'organisme. Le niveau d'activité doit être suffisamment faible pour ne pas imposer de difficultés respiratoires ni de douleurs musculaires. Une intensité plus élevée ferait intervenir en complément le système « anaérobic », c'est-à-dire des processus induisant des déchets de l'effort comme l'acide lactique, dont le recyclage et l'élimination sont coûteux pour le corps. Pour des sportifs débutants ou réguliers, si l'intensité de l'effort reste mesurée, donc essentiellement aérobic, l'organisme va s'adapter progressivement aux efforts proposés et se régénérer en entretenant une bonne vascularisation et un meilleur tonus musculaire sans s'épuiser. L'endurance aérobic est « la capacité de maintenir une certaine intensité d'exercice sur une période prolongée ». On fait des exercices de type aérobic lorsque notre corps obtient suffisamment d'oxygène pour maintenir le niveau d'exercice (tu n'es pas hors d'haleine) et fournir l'énergie aux muscles actifs. En augmentant l'intensité d'un entraînement aérobic le corps a besoin d'utiliser plus d'oxygène. C'est pourquoi, le rythme de respiration et des battements de cœur s'élève. En plus d'être favorable au contrôle du poids grâce à l'élimination des graisses, la pratique régulière d'activités de type aérobic contribue à l'amélioration de la santé à plusieurs autres niveaux.*

Intérêt de pratiquer la marche afghane en marche nordique :

Qu'est que la marche afghane : *c'est une technique de marche basée sur la synchronisation entre les pas et la respiration. Cette technique permet notamment au corps de mieux s'oxygéner et de moins fatiguer pendant l'effort. Elle est basée sur des rythmes respiratoires différents en fonction du dénivelé et de l'altitude.*

Cette activité peut s'intégrer à la pratique de la marche nordique et aider au travail fractionné : *cette synchronisation entre la marche et la respiration peut s'appliquer à n'importe quel type de marche et peut permettre de travailler en fractionné sans être trop essoufflé. Pour cela, il suffira d'adapter le rythme respiratoire au terrain (plat, descendant, montant).*

Exercice de base sur terrain plat :

Sur une courte distance, commencer par travailler le principe de base dont le rythme est le suivant (cycle de 8 pas au total) :

- *Pendant les 3 premiers pas j'inspire*
- *Au 4^e pas, je garde l'air dans mes poumons*
- *Ensuite pendant les 3 pas suivants j'expire*
- *Et je reste en apnée à poumons vides sur le tout dernier pas.*

Et on recommence jusqu'à se sentir à l'aise avec cette coordination entre ses pas et sa respiration. Si besoin on ralentit pour mieux ressentir l'exercice. Il ne faut pas forcer et bien inspirer et expirer à fond.

Certains trouveront peut-être qu'il n'y a pas assez d'expire, qu'il reste de l'air dans les poumons au moment du dernier pas. N'hésitez pas à rajouter un temps d'expire si nécessaire au début et pensez à bien expirer à fond, profondément.

Rythmes respiratoires en montée :

Plusieurs rythmes peuvent s'appliquer en montée en fonction de la pente, de sa difficulté ou de notre forme.

Les rythmes les plus utilisés sont :

- 1) j'inspire sur un pas, j'expire sur un pas (rythme 1-1)*
- 2) j'inspire sur 1 pas, j'expire sur 2 pas (rythme 1-2)*
- 3) j'inspire sur 2 pas, j'expire sur 2 pas (rythme 2-2)*
- 4) j'inspire sur 2 pas, j'expire sur 3 pas (rythme 2-3)*
- 5) j'inspire sur 3 pas, j'expire sur 3 pas (rythme 3-3)*

Plus la pente sera raide plus on aura tendance à aller vers le rythme 1 et inversement pour une montée plus facile on pourra pratiquer le rythme 5. Mais c'est à chacun de trouver le rythme qui lui convient et avec lequel il est à l'aise en fonction de sa condition physique.

Un exercice à tester : dans une montée de plus en plus raide, ou longue, plutôt que de ralentir le rythme de vos pas, essayer de faire varier le rythme respiratoire et vous verrez que vous pourrez continuer de monter à la même cadence simplement en adaptant votre respiration.

Rythmes respiratoires en descente :

Dans une descente pas trop raide et non accidentée, vous pouvez essayer de pratiquer le rythme suivant :

- Pendant 4 pas j'inspire*
- Pendant 6 pas j'expire*
- Pendant 4 pas j'inspire*
- Pendant 6 pas j'expire*
-*

Une variante que vous pouvez essayer serait d'insérer entre les inspire et les expire des temps d'apnée comme suit :

- J'inspire pendant 4 pas*
- Apnée sur 2 pas*
- J'expire pendant 6 pas,*
- Apnée à poumons vides pendant 2 pas*
- Et on recommence*
- ...*

Ce qu'il faut retenir :

La règle est surtout de ne pas faire plus d'inspire que d'expire quel que soit le rythme respiratoire pratiqué.

On peut pratiquer des exercices également pour augmenter sa capacité respiratoire. Il est important de bien choisir son terrain, notamment les premiers temps, car cela demande d'être concentré et un terrain accidenté ne se prêterait pas aux premiers entraînements,

Les bienfaits sont multiples (oxygénation intense, stimulation de la circulation artérielle et veineuse, repos du cœur en raison du temps de pause à poumons vides...)

Références :

Régénération par la marche afghane d'Edouard G. Stiegler aux éditions Guy Trédaniel

Fiche technique marche afghane et techniques de marche élaborée par Pascal Mazzani

: <http://www.cheminsdedetente.fr/2-non-categorise/97-deroule-d-une-seance-de-marche-afghane.html>

Et vous ça vous dirait ?

Viviane a suivi un stage de marche afghane avec Pascal Mazzani dans les Alpes de Haute Provence pour mettre en pratique les différents rythmes respiratoires. Il est possible d'envisager une initiation d'une journée avec cet intervenant si certains sont intéressés. Nous ferons un sondage et étudierons les modalités d'organisation en fonction des retours.

*La rédaction vous remercie pour cette lecture.
A bientôt pour le prochain numéro !*

