

Beatrix **Pfister**

Votre santé
par le
Nordic Walking

Préfaces de Georges-André **Carrel**
et Pierre-Marc **Chouillet**

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection Jouvence Santé :

Tisanes : guide pratique pour toute la famille,

Dr Claire Laurant-Berthoud, 2010

Au diable la varice !, Christian Brun, 2010

Régénérez votre foie !, Dr Sandra Cabot, 2010

Acide-base : une dynamique vitale, Dr Philippe-Gaston Besson, 2010

Vous avez dit prostate ?, Christian Brun, 2009

Quelle santé de fer !, Marie-France Muller, 2008

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint Julien en Genevois Cedex

Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2010

ISBN 978-2-88353-818-4

Maquette de couverture : Éditions Jouvence

Photographies :

© Susan Hall, p. 17, 18, 32, 66-70, 81, 83, 96, 98, 125, 178, 204-206, 208, 213.

© Julien Mewes (www.julienmewes.com), photos de couverture et photos intérieures p. 8, 14, 19-20, 23-24, 33, 37-38, 45, 59, 65, 74, 78, 80, 83, 85-92, 94, 97, 99-102, 104, 106-108, 110, 115-116, 118, 132, 136-148, 152-166, 168-182, 216, 228.

© Jean Pfister, p. 51, 92, 109, 111.

© Jacques Duboux, p. 201.

Schémas :

fotolia.com : © Patrick Hermans, p. 120-121 ; © AlienCat, p. 168-182 ; © Beboy, p. 184.

© Office fédéral de la statistique (OFS), p. 59.

Illustration : © by Mix & Remix, p. 13.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

Préfaces.....	9
Préambule.....	11
Introduction.....	15
I. Les bienfaits du Nordic Walking.....	21
Des différences entre les enfants et les adultes.....	24
Quelques exemples d'apports du Nordic Walking pour la pratique d'autres disciplines sportives.....	28
Dans l'histoire, il se passait des choses incroyables.....	29
Les causes et les conséquences.....	31
À consommer sans modération.....	33
II. La santé et le Nordic Walking.....	39
L'appareil locomoteur.....	42
Les maladies cardio-vasculaires.....	53
Les maladies métaboliques.....	56
L'asthme.....	62
La constipation.....	70
La ménopause.....	71
Urologie et endocrinologie (hommes).....	72
III. La technique de référence ALFA.....	75
Les quatre points de base de la technique ALFA.....	77
Les caractéristiques de la technique de base.....	78
Nordic ALFA, une technique en sept étapes.....	79
SADI, la qualité du mouvement.....	112
Les erreurs les plus courantes.....	115

IV. L'anatomie fonctionnelle.....	119
Musculature du membre supérieur très sollicitée en Nordic Walking.....	122
Musculature du tronc très sollicitée en Nordic Walking.....	122
Musculature du membre inférieur très sollicitée en Nordic Walking.....	123
Les abdominaux et la posture	124
Le périnée et le transverse	125
V. L'apprentissage avec un professionnel	127
Suivre un cours pour acquérir une bonne technique.....	129
Les qualifications d'un instructeur.....	131
VI. Des exercices de mobilisation.....	133
La tête et les membres supérieurs.....	136
Le tronc et les membres inférieurs.....	143
VII. Des exercices de renforcement.....	149
La force d'endurance	150
Les membres inférieurs.....	152
Le tronc	157
Les membres supérieurs.....	163
VIII. Des exercices de stretching	167
La région de la nuque.....	168
La région du haut du dos	169
Les épaules et les bras	170
La région de la poitrine et des bras.....	173
La région du flanc.....	175
La région fessière, le muscle piriforme.....	177
L'avant de la hanche	178
L'avant de la cuisse	179
L'arrière de la cuisse	180
La région intérieure de la cuisse.....	181

Le mollet.....	182
IX. Des trucs et des astuces pratiques	183
L'échelle de Borg	184
Un entraînement ciblé.....	186
La respiration.....	191
Quelques conseils de nutrition	196
La posturologie et le Nordic Walking.....	198
X. L'équipement	203
Les bâtons	204
Les chaussures.....	208
Les vêtements.....	209
XI. Ma vision	211
XII. Études.....	217
Ne charge-t-on pas trop les articulations avec le Nordic Walking ?.....	218
La pression sanguine augmente-t-elle moins en pratiquant le Nordic Walking qu'en faisant du vélo ?.....	219
Les effets de la pratique régulière du Nordic Walking sur l'endurance, la perception de l'effort et l'activité physique journalière chez la personne obèse.....	220
Les effets d'une séance de Nordic Walking sur l'état d'anxiété.....	222
Informations utiles.....	229
Bibliographie.....	231
Petit vocabulaire de la technique ALFA	233
Remerciements	235



Préfaces

Préfacer un livre sur le Nordic Walking, c'est accepter de partir à l'aventure. Si possible, à pied. Pour prendre le temps de ressentir, de regarder, de rencontrer.

« *Un voyage de mille kilomètres commence toujours par un premier pas* », écrivait Lao-Tseu. Le premier pas de notre enfant, le premier pas d'une vie, le passage de l'horizontalité à la verticalité... Une vie d'homme ou de femme réussie ne doit-elle pas être vécue « debout » ? Je me rappelle l'émotion qui m'a envahi lorsque mon enfant a lâché, pour la première fois, ma main. Pour se lancer vers demain, vers le « plus loin »...

Toutes les grandes aventures humaines commencent par un premier pas. Il est généralement porteur d'espoir, de grandes promesses. Prêt pour la traversée de la chambre, de la cour d'école... Prêt pour le tour du monde. Ce premier pas a en lui les rêves de celui qui le vit. Marcher, courir, grandir, dévorer, rencontrer, oser, inventer... Aller sur la lune peut-être... Oui, mais à mon rythme, en parfait accord avec moi-même, avec ce cœur qui me parle à nouveau. Mon corps vit, mon corps renaît. Faire corps avec sa tête, n'est-ce pas cela avant tout le miracle de la marche ?

Comme cette nouvelle façon de se déplacer nous arrive du Nord, la marche devient walking. Ainsi je suis plus *fit*, plus *cool*. L'auteur d'une préface écrite en français pouvait bien se permettre un regard complice à l'anglais qui marche à ses côtés. Le Nordic Walking a le mérite de rassembler, de mettre en mouvement. Il a suffi de deux bâtons pour que l'homme réapprenne à marcher, pour qu'il quitte sa sédentarité et retrouve le plaisir de vivre debout. Le sport-ordinateur et le sport-télévision ont développé les « grosbésités ».

Beatrix Pfister, auteur de cet ouvrage, nous remet en mouvement sans douleur, en douceur. Elle nous accompagne vers le bien-être, vers l'équilibre, vers la santé. Ce livre est un bol d'oxygène. Il faut le découvrir, les poumons ouverts.

Qu'importe alors si notre promenade de santé nous fait manquer la lune. Il y a de fortes chances que nous arrivions sur une étoile.

Georges-André Carrel, Lausanne,
Service des sports UNIL + EPFL

« Une énergie infinie est à la disposition de chacun d'entre nous, si nous savons seulement la saisir, mais l'homme moderne, submergé par les progrès des sciences, s'est éloigné de plus en plus de l'évolution physique et intérieure. Tourné vers les conquêtes extérieures, qui produisent l'amélioration des conditions de vie, c'est-à-dire la diminution de l'effort, il a perdu le goût de celui-ci et cela entraîne la dégénérescence de l'individu. La seule voie de salut doit tendre à placer l'homme dans l'atmosphère psychophysiologique la mieux adaptée à le maintenir en pleine activité physique et mentale. »

Robert Lasserre,
Étranges pouvoirs, techniques secrètes

Grâce à son dévouement et à sa compétence, Béatrix Pfister contribue au développement et à la promotion du Nordic Walking et permet ainsi aux pratiquants d'élever leur niveau d'énergie et d'améliorer leur condition physique et émotionnelle dans un environnement naturel et convivial.

Pierre-Marc Chouillet,
thérapeute, auriculothérapeute

Préambule

Pourquoi faut-il réapprendre à marcher en adoptant une bonne tenue et en utilisant plus spécifiquement nos pieds ?

La question est souvent posée. On ne bouge plus assez et on n'utilise plus un mouvement naturel : la marche avec un balancement des bras.

Les bâtons, notre outil de sport, nous ramènent à bouger le haut du corps, nous ne nous promenons ou ne marchons pas seulement, nous faisons du Nordic Walking !

Nous développons des automatismes qui sont devenus les stéréotypies de notre vie quotidienne et qui provoquent tensions et douleurs.

*« Toutes les parties du corps qui **remplissent une fonction** (activité physique intégrée à la vie quotidienne) sont saines, bien développées et vieillissent plus lentement si elles sont **sollicitées avec mesure** (activité physique modérée) et exercées à des travaux dont on a **l'habitude** (activité physique régulière). Mais si elles ne sont pas utilisées et sont indolentes, elles tendent à devenir malades, se développent mal et vieillissent prématurément. »*

Hippocrate, env. 400 ans av. J.-C.

Dans la petite enfance, nous avons appris la marche à quatre pattes. Un mouvement activant tout le corps de l'enfant, suivi par une position plus ou moins érigée. Grâce au Nordic Walking, nous revenons à cet apprentissage de la marche debout avec quatre points d'appui.

Diversifier les mouvements, afin de compenser les déséquilibres subis par l'appareil locomoteur, tant actif que passif, est d'une importance capitale.

« Je vous rappelle les chiffres de la population inactive en Suisse publiés en 2005 : 60 % de la population a une activité physique inférieure à 30 minutes par jour ! »

La marche nordique nous ramène à un mouvement naturel, en dehors de notre travail et de notre vie surchargée, en mobilisant tout notre corps.

Le Nordic Walking, lorsqu'il est bien enseigné, avec la technique ALFA, nous permet de prendre conscience de la relation corps-esprit.

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2 900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitements directs d'un montant de 2,4 milliards de francs suisses.

L'activité physique permet à l'homme de prendre conscience de lui-même, mais aussi d'appréhender son environnement social et matériel (Liebisch, 1993 ; Balster, 1998 ; Quante, 1999). Il le comprend, le « saisit » et agit sur lui, ce qui stimule aussi son intelligence.

Des expressions telles que « tu m'as redonné goût à la vie » ou « tu m'as guéri » sont exprimées par certains participants. Cela illustre bien ce recalibrage de notre marche, et la prise de conscience de notre corps-esprit.

Cordialement.

Beatrix Pfister,
Mastertrainer Nordic Walking
Physiothérapeute dipl. ES/Physioswiss
Posturologue CIES
Auriculothérapeute
Expert sport adulte, École fédérale de sport Macolin
Cofondatrice de Sanasports (www.sanasports.ch)



© by Mix & Remix.

AVERTISSEMENT

Dans les chapitres à venir :

- Les indications en rouge sur les photos signalent des erreurs à ne pas faire.
- Les indications en jaune sont des directives de mouvements à suivre (axes et directions à respecter).





Introduction

Cherchez-vous un sport qui vous procure un sentiment de bien-être, du plaisir de la détente et qui vous recharge en énergie ?

Cherchez-vous un sport qui entraîne les muscles et stimule le système cardio-vasculaire sans trop vous épuiser ?

Cherchez-vous une activité sportive qui respecte votre indépendance, vos horaires et qui peut être pratiquée quand vous le souhaitez ?

**Vous l'avez trouvé !
Ce sport s'appelle le Nordic Walking,
la marche nordique.**

Que vous soyez débutant ou avancé, que vous ayez des ennuis de santé (surpoids, diabète, ostéoporose, arthrose, maux de dos ou pas le moral...), ou que vous soyez en pleine forme et à la recherche d'un sport complémentaire, la marche nordique est l'entraînement optimal pour vous.

**Quelqu'un peut t'ouvrir la porte,
mais c'est à toi d'en franchir le seuil !**

Originnaire de la Finlande, la marche nordique a déclenché en Suisse une véritable révolution. La marche nordique est une marche tonique qui se pratique avec des bâtons spéciaux.

Depuis les années trente, les skieurs et skieuses de fond (du biathlon et du combiné nordique) connaissent cette technique et l'utilisent pour leur entraînement pendant l'été.



Ils ont pris les bâtons du ski de fond très longs pour marcher sur le terrain.

Aujourd'hui le skieur de fond qui connaît la technique ALFA du Nordic Walking est tout content de ne plus devoir marcher avec ses longs bâtons inadaptés à la marche tout-terrain.

Le Nordic Walking se pratique partout. La variété des terrains et les sensations différentes qui en résultent rendent cette discipline encore plus passionnante.

En Suisse le Nordic Walking fait partie de la lignée Nordic Fitness, comme le ski de fond, la marche nordique avec les raquettes, le patin nordique en ligne (avec des bâtons), etc., et se base sur les dernières connaissances sur le bienfait apporté à la santé.



Lavaux, patrimoine mondial de l'Unesco

La marche nordique a beaucoup évolué pendant ces cinq dernières années et, grâce à l'association internationale, l'INFO (International Nordic Fitness Organisation), la SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation) et Sanasports en Suisse romande, ce sport continue à bien se développer. Le Nordic Walking, qui faisait sourire il y quelques années, a acquis ses lettres de noblesse, évoluant sur des bases scientifiques. Il est aujourd'hui reconnu comme un sport très efficace pour améliorer sa santé.

La marche nordique, c'est beaucoup plus que marcher avec deux bâtons. Ce sont de nouvelles sensations de mouvement, un concept de « bien-être » pour une vie saine et active, une forme de mouvement idéal pour augmenter sa performance personnelle et pour détendre les tensions du corps et de l'esprit...

Il y a environ quatre millions d'années, l'homme est passé de la position à quatre pattes à la position érigée. Dès ce moment-là, il n'a plus utilisé ses bras pour faciliter sa marche.

Il regardait loin, droit devant lui, afin de ne pas être surpris par ses ennemis. Progressivement, il n'a plus utilisé cette forme de regard. Aujourd'hui l'Homo sapiens ne sait plus marcher et regarde le sol... !

Les experts jugent que l'humain ne s'est pas assez développé et a toujours des insuffisances pour se redresser. Des pathologies de la marche et de la mobilité sont celles que nous retrouvons le plus souvent en thérapie et en réhabilitation. Avec les bâtons, nous réapprenons la marche par étapes, depuis le début, en prenant conscience du corps. Les bâtons nous sont utiles pour réactiver nos bras et le haut de notre corps. Sous le regard d'un spécialiste à nos côtés, nous suivons une thérapie, une réhabilitation et un véritable réapprentissage de la bonne manière de marcher.

« Je tiens à remercier Madame Pfister qui m'a fait découvrir le Nordic Walking. Ce sport que je ne connaissais pas est à la portée de tout le monde. À chaque saison, il nous fait découvrir des lieux magiques de notre pays et nous apporte le bien-être. »

Marie-France Rosset



« Magique »

