

LE SPORT QUI REND HEUREUX

Valérie et moi avons loué l'été dernier une bergerie dans les Alpes, bordée par un chemin de grande randonnée (GR).

Dès 7 heures du matin arrivaient les premiers cyclistes: VTT dernier cri, combinaison gainée multicolore, casque et toujours lunettes de soleil profilées, ils partaient à l'assaut des sommets avec une énergie stupéfiante. Une à deux heures plus tard, nous les voyions redescendre à toute allure, tandis qu'arrivaient les « trailers », c'est-à-dire des coureurs en montagne, très nombreux eux aussi, et en général équipés de montres électroniques leur permettant de calculer leur dénivelé à la minute.

Ce n'est qu'en milieu de matinée qu'arrivaient les marcheurs. Souvent en groupe, c'était en général de joyeux retraités, pique-nique sur le dos, bâton à la main, parfois accompagnés d'un ou deux petits-enfants.

Manifestement, la simple randonnée est en perte de vitesse (c'est le cas de le dire) chez les nouvelles générations, et c'est dommage.

C'est au XIXe siècle qu'est apparue la randonnée en tant que loisir ou sport. Auparavant, on ne marchait que lorsqu'on y était obligé, pour le travail ou les voyages. Aujourd'hui, la marche est fortement concurrencée par la course et le vélo, qui demandent plus d'énergie et donc permettent de se fatiguer plus rapidement.

La marche est pourtant un sport à part entière. Elle a même tant d'avantages qu'elle peut être considérée comme l'un des meilleurs sports qui soient.

UN SPORT COMPLET

La marche est un sport complet, qui repose sur un mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras.

Pour marcher, il faut effectuer le cycle suivant : se mettre en position debout et basculer le corps en avant, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant.

Le bassin est alors soumis naturellement à une rotation car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée.

C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes, permettant au bassin de conserver le même axe, et donc de marcher droit.

Puis, pour rattraper le mouvement de chute tant que dure la marche, la jambe arrière est à son tour projetée en avant en utilisant son énergie potentielle, pendant que les bras effectuent le mouvement inverse, également en utilisant leur énergie potentielle. Le cycle recommence et la marche ne s'arrête que par un redressement du corps.

Après plusieurs heures de marche, on peut toutefois se sentir le dos raide, les épaules ankylosées. On s'arrêtera régulièrement pour faire des étirements, en particulier du dos et des bras pour éviter cette gêne. Pour un sport plus complet encore, vous pouvez pratiquer la marche nordique avec des bâtons, ou la marche afghane.

La marche afghane est une technique qui permet aux chameliers d'Afghanistan de franchir 700 km en 12 jours sans fatigue excessive.

Elle consiste à synchroniser marche et respiration de la manière suivante :

- inspirez par le nez sur les 3 premiers pas,
- gardez l'air dans les poumons au 4ème pas (apnée à poumons pleins),
- expirez immédiatement après sur les 3 pas suivants (toujours par le nez),
- restez les poumons vides d'air sur le dernier pas (apnée à poumons vides),
- recommencez le cycle de la même façon, aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise.

Comptez mentalement durant tout le processus. Vous vous apercevrez rapidement que ce rythme peut être maintenu sans inconvénient sur une distance importante, et même pendant une randonnée.

Il permet d'accroître la quantité d'oxygène apportée au corps donc de supporter un effort plus intense. Commencez sur terrain plat avant de le pratiquer en montagne.

INDISPENSABLE À LA SANTÉ

Selon les études épidémiologiques de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique minimum est de 20 minutes par jour pour maintenir un « bon état de santé ».

Une équipe internationale de 14 chercheurs a montré que le nombre de pas recommandés par jour est de 12 000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11 000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10 000 de 50 à 60 ans, et 8 000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12 000 pas par jour, et 11 000 pas à partir de 50 ans, soit 8 à 10 kilomètres par jour pour garder un poids idéal.

La marche à pied est d'ailleurs un sport particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, de fibromyalgie ou d'arthrose.

POUR LUTTER CONTRE L'ARTHROSE, FAITES DE L'EXERCICE !

On croit souvent que nos articulations, comme des machines, s'usent avec le temps et qu'il faut les préserver en évitant de faire trop d'exercice. C'est complètement faux !

[Regardez cette vidéo pour en apprendre plus et recevoir votre stratégie complète contre l'arthrose.](#)

<http://pro.santenatureinnovation.com/SNI10/ESNIS230>

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

La marche à pied ne provoque pas de pollution, ne fait pas de bruit, ne nécessite pas de moteur ni d'installations particulières. On peut en général se rendre au départ de la promenade en transport en commun.

EN TOUTE SAISON

La marche à pied peut se pratiquer en toute saison. L'effort qu'elle demande réchauffe le corps et on n'a donc jamais froid quand on marche. Il suffit d'un ciré, de bottes et d'un parapluie en cas de mauvais temps, d'un bonnet, d'une écharpe, de moufles et de chaussures fourrées à semelles épaisses en cas de grand froid, et l'on marchera sans problème plusieurs heures.

S'il y a trop de neige pour marcher sans entrave, la marche en raquette est une excellente option.

SÉCURITÉ

Le risque d'accident est faible à partir du moment où l'on est équipé de bonnes chaussures et où l'on ne s'aventure pas sur des terrains dangereux.

DÉCOUVERTE, OBSERVATION, RÉFLEXION

La marche, par son rythme lent, libère l'esprit. Elle permet de découvrir son environnement, d'observer les paysages et la nature par la vue, l'ouïe et l'odorat.

Elle vous mène dans des endroits inaccessibles par les autres moyens de transport.

Elle oxygène le cerveau, favorisant la réflexion. Une des premières écoles de philosophie, l'école « péripatéticienne » fondée par Aristote en 335 av J.C. à Athènes, réunissait des élèves qui marchaient au côté de leur maître. L'adjectif péripatéticien signifie en grec « ce qui se fait en marchant ».

Depuis, de nombreuses œuvres littéraires, poétiques et philosophiques ont été composées en marchant, dont les célèbres « Rêveries du promeneur solitaire » de Jean-Jacques Rousseau.

AMITIÉ

La marche est un sport qui favorise l'amitié. Deux marcheurs peuvent parler longuement sans s'essouffler. Une marche à pied dure assez longtemps pour permettre les échanges profonds, les confidences. La position côte à côte, et non face à face comme au café par exemple, facilite la conversation et réduit les risques de gêne et d'affrontement.

C'est donc une activité à favoriser et à faire découvrir aux enfants dès le plus jeune âge. Cela demande parfois de la persuasion, beaucoup d'enfants étant convaincus de ne pas aimer marcher, mais les emmener sur de petits sentiers variés et serpentant entre les arbres, les rochers et les fougères les amuse au plus haut point, surtout en groupe.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis