LA VOIX DU NORD

Littoral-Flandre

La marche nordique pose ses bâtons à Dunkerque

lundi 27.09.2010, 05:06 - La Voix du Nord

| ON EN PARLE |

Sans doute avez-vous déjà croisé des adeptes de la marche nordique, avec leurs bâtons et leur allure de skieur de fond. À Dunkerque, il est désormais possible de pratiquer cette discipline, complète et accessible à tous.

PAR ANNICK MICHAUD

dunkerque@lavoixdunord.fr PHOTOS « LA VOIX »

Mardi, 9 h 30. Rendez-vous au fort Vallières. Axel Millioz, entraîneur d'athlétisme très tourné vers le sport pour tous, attend les curieux. Curieux de découvrir la marche nordique.

Avant de lancer les troupes sur les sentiers, Axel Millioz donne quelques explications. Sur les bâtons d'abord : « Les dragonnes sont en fait des gantelets, ce qui permet de lâcher les bâtons. » Sur l'intérêt de la marche nordique ensuite : « Elle allège les articulations du bas du corps, muscle le haut du corps, fait travailler les abdos et le dos, se pratique dans une posture qui permet une bonne oxygénation avec l'ouverture de la cage thoracique. » Au passage, l'entraîneur glisse que cela « peut être bon pour les coureurs qui ont tendance à négliger ça.

» Dans le groupe, les connaisseurs acquiescent.

Il met tout le monde à l'aise : « C'est une activité de loisirs, conviviale. Au début, on peut avoir des problèmes de relâchement ou de coordination. » Pour y remédier, Axel Millioz propose des exercices. Car l'activité proposée par l'Entente littoral Gravelines-Dunkerque athlétisme est bien encadrée. Le coach commence la séance par des échauffements et des exercices avec les bâtons, afin de mettre en route les articulations et le coeur.

Voilà l'heure de vérité, il faut mettre un pied devant l'autre en utilisant au mieux les bâtons. Axel laisse d'abord faire, avant de donner des conseils.

Sans être insurmontable, l'exercice de coordination - et d'opposition - entre les pieds et les bras n'est pas si simple de prime abord, même s'il ne s'agit « que » d'amplifier un mouvement naturel. Le coach attire l'attention sur quelques points : éviter de se crisper au niveau du haut du corps, laisser toujours ses bâtons vers l'arrière, pour faire une poussée, et non se bloquer dessus vers l'avant.

Jusqu'à 8,5 km/h

Lancés, les marcheurs parcourent les allées du fort Vallières pendant une bonne heure. À un rythme soutenu : « On peut monter jusqu'à 8-8,5 km/h quand on marche bien », calcule Axel Millioz. Pour finir, quelques étirements, et une satisfaction générale. Nicole est heureuse d'avoir désormais la possibilité de pratiquer un sport qu'elle a découvert il y a quelques années à Contrexéville : « C'est un sport complet, qui m'avait bien plu », dit-elle en se félicitant de la qualité de l'encadrement de la séance qu'elle vient de vivre. Hélène, une quinquagénaire aux genoux parfois récalcitrants, apprécie de sentir que l'utilisation de bâtons les soulage. Et se dit que la marche nordique « sera un excellent moyen de sortir l'hiver. J'ai besoin de faire une activité en plein air. » Brigitte, qui vient tout juste d'arrêter de travailler, trouve que «c'est un bon compromis entre la randonnée et la course à pied. » Après la séance, on sent que la marche nordique est une activité d'une bonne intensité.

Axel Millioz attend ceux qui veulent découvrir la marche nordique le mardi matin au fort Vallières et le jeudi après-midi sur la plage. Deux séances d'essai sont offertes. •

EN PRATIQUE

• Pour qui ? >

La marche nordique s'adresse à tout le monde. Axel Millioz la conseille même « aux gens en rééducation, aux sportifs blessés ou qui veulent varier leur entraînement ». La seule condition est de présenter un certificat médical d'aptitude.

• Où et quand pratiquer ? >

À Dunkerque, deux séances par semaine : le mardi, de 9 h 30 à 11 h, au Bois des Forts (rendez-vous au parking du fort Vallières, juste avant le golf) et le jeudi, de 14 h à 15 h 30, sur la plage (rendez-vous sur la digue au niveau du restaurant L'Iguane). Les personnes intéressées par une séance le dimanche peuvent contacter Axel Millioz. Une sortie plus lointaine est organisée une fois par trimestre le dimanche. À Gravelines, séances le mardi de 14 h 30 à 15 h 30, le mercredi, de 17 h 30 à 19 h, le dimanche de 9 h 30 à 11 h 30.

• Matériel et vêtements >

Pas besoin de matériel pour pratiquer la marche nordique, hormis les bâtons. Ces bâtons de marche sont en fibre de carbone. Axel Millioz déconseille les bâtons télescopiques. Dans la mesure de ses disponibilités, le club en prête. Pour ceux qui voudraient investir, il faut compter de 45 à 85 E.

Le coach préconise des vêtements respirants, dont un coupe-vent. Aux pieds, éviter les semelles lisses type tennis ; privilégier les chaussures de sport avec des crans. L'déal, des baskets en Goretex® à semelles crantées. Éviter aussi les chaussures de rando montantes.

• Pour s'inscrire >

Avant de s'inscrire, il est possible de découvrir gratuitement la marche nordique pendant deux séances. Le coût de l'adhésion, pas négligeable, est de 120 E. Elle comprend la participation à deux séances hebdomadaires, le prêt des bâtons, des tarifs préférentiels sur les équipements, l'assurance, un bilan osthéopathique, et un suivi personnalisé pour ceux qui le souhaitent.

- **Contact : axel.millioz@athle.org ou 06 77 54 84 47 ; renseignements sur http://aathle.sante.over-blog.com**