



ACTIVITÉ PHYSIQUE

La marche

pourquoi et comment ?

Un pas après l'autre. À son rythme, celui de son souffle, de ses pensées, de son cœur. La marche, à la fois acquise et innée, peut tellement apporter, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel ou mental. Explications.

Par Sandrine Coucke-Haddad



Quelle marche pour moi ?

J'ai envie de grand air

◆ **Le trekking** : cette randonnée de plusieurs jours (avec bivouacs généralement), en pleine nature et le plus souvent en montagne, est toutefois réservée aux marcheurs confirmés. Le mieux est de se tourner vers un organisateur professionnel comme les agences Allibert (www.allibert-trekking.com) qui proposent des treks clés en main.

J'ai besoin de me défouler

◆ **La marche sportive** (on parle aussi de marche active) ou la marche nordique (avec bâtons), qui se pratique à un rythme soutenu (entre 5 et 10 kilomètres de marche par heure). La Fédération Française d'athlétisme propose des conseils pour s'y mettre et des séances de marche nordique partout en France : www.athle.fr

Je veux marcher en famille

◆ **La randonnée est idéale**, à condition d'adapter le dénivelé (les montées mais aussi les descentes) et le nombre de kilomètres/la durée au niveau de toute la famille. Le site de la Fédération Française de randonnée donne toutes les informations pratiques www.ffrandonnee.fr

J'ai besoin d'évacuer le stress

◆ **La marche afghane** est la marche consciente par excellence, puisque l'idée est de faire le vide dans sa tête et de caler ses pas sur son souffle. Le livre de Sylvie Alice Royer qui enseigne la marche afghane au Québec (*La marche afghane pour tous*, éd. Thierry Souccar, 12€) est une mine d'informations précieuses pour qui serait tenté.



Je cours depuis plus d'une dizaine d'années. Une runneuse du dimanche, il faut bien l'avouer. Une pratique tranquille, même si j'ai relevé quelques challenges qui m'apportent une fierté sans précédent pour la piètre sportive que j'ai toujours été (celle dont personne ne voulait dans son équipe quand on faisait des sports collectifs à l'école, c'était moi !). D'ailleurs ma vitesse de course correspond plus ou moins à celle d'une marche sportive (chez un marcheur entraîné tout de même). Quoi qu'il en soit, j'ai découvert avec le running l'incroyable pouvoir de l'exercice physique. Sur ma santé et ma forme physique mais aussi et surtout sur mon mental et mes émotions. La marche a les mêmes bénéfices. J'ai eu l'occasion d'écrire un livre sur la marche il y a trois ans (*La marche c'est la vie !*, aux éditions First) et comme je suis une journaliste consciencieuse (!) j'ai évidemment fait beaucoup de recherches sur le sujet, interviewé des pros de tous poils (médecins, marcheurs, spécialistes de la gestion des émotions, organisateurs de marches méditatives, etc.) et pratiqué toutes sortes de marches. Ce que j'en ai retenu ? Que la marche est très certainement la voie la plus directe et la plus accessible vers le bien-être physique et mental. Douce (contrairement au running que j'aime toujours mais qui me provoque régulièrement des douleurs), la marche s'adapte à tous les physiques et à tous les âges, et elle peut aussi facilement se moduler pour correspondre aux envies et besoins du moment.

UN ATOUT POUR LA SANTÉ

Toutes les études concordent et les spécialistes de la santé sont unanimes : la marche est une excellente activité pour préserver au mieux son organisme. Elle est particulièrement bonne pour le cœur. La Fédération Française de Cardiologie (FFC) indique ainsi « *qu'une heure de marche d'un bon pas au moins trois fois par semaine permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque* ». La marche régulière permettrait ainsi de diviser le risque de maladie cardiaque par deux, notamment

en limitant la tension artérielle et en aidant à la dilatation des artères. La marche est aussi intéressante car elle équilibre le système hormonal. Contrairement aux sports plus intenses, la marche aide à maintenir un taux de cortisol (hormone du stress) bas. Elle stimule la production de sérotonine (sommeil de meilleure qualité) et des hormones qui régulent l'appétit, les hormones sexuelles et donc la libido et les hormones de croissance (rôle bénéfique sur la densité musculaire et la densité osseuse). La marche est aussi excellente pour les articulations, qu'elle aide à conserver souples et parfaitement lubrifiées.

DES BIENFAITS PHYSIQUES INDISPUTABLES

Bien sûr, la marche muscle en priorité les cuisses, les mollets et les fesses. Mais si l'on garde le haut du corps bien tonique (abdominaux contractés, dos droit et poitrine en avant, bras qui accompagnent les pas en décrivant un mouvement de balancier) ou que l'on pratique la marche nordique (avec bâtons), on galbe harmonieusement l'ensemble de la silhouette. Mieux, la marche oxygène parfaitement les muscles et sollicite l'ensemble des fibres musculaires, y compris le plus profondes. Résultat ? Le volume et la typologie des muscles sont respectés (les muscles restent fins) et les échanges muscles-organes sont optimisés. L'organisme peut fonctionner de façon optimale car l'évacuation des déchets via les chaînes énergétiques est efficace. De plus, en cas de lésion ou de traumatisme articulo-musculaire, on récupère mieux et plus rapidement.

UN MENTAL PLUS FORT GRÂCE À LA MARCHÉ

Les bienfaits de la marche régulière sur la santé et la forme physique sont indiscutables. Et sur le mental ? Ils sont presque plus intéressants encore. Une activité physique régulière comme la marche améliore la mémoire et l'attention, aide à chasser le stress, à gagner en confiance en soi. Et comme on marche le plus souvent à l'extérieur, on bénéficie de tous les atouts

de la nature sur le moral (un parc urbain fait l'affaire). Des chercheurs américains ont ainsi montré que les marcheurs stimulaient moins le cortex préfrontal subgénéral, une région du cerveau liée aux idées noires alors que des chercheurs écossais ont établi que cinq séances de marche par semaine (à raison de 30 à 40 minutes) amélioraient la prise en charge lors d'une dépression et prévenaient les récurrences. Une étude parue dans le *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* montre de son côté que la marche améliore l'humeur. C'est d'autant plus vrai que l'on adopte une posture ouverte pendant la marche (tête haute et foulée dynamique) et que l'on aligne au moins 9 000 à 10 000 pas par jour. Enfin, la marche est une voie royale pour redécouvrir les vertus du silence et de la méditation. En se calant simplement sur son souffle (attention à adopter la respiration ventrale en inspirant par le nez en gonflant le ventre et en expirant lentement en le creusant), on peut ainsi profiter d'une séance pour se libérer des blocages mentaux voire méditer pour celles et ceux qui maîtrisent la pratique.

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

La clé de la pratique ? La régularité. Mieux vaut marcher tous les jours un petit peu que 3 ou 4 heures le dimanche, si on ne bouge pas le reste de la semaine. C'est important pour tirer un maximum de bénéfices et pour rester motivé. Il faut aussi (pour que les atouts sur le physique et la santé soient renforcés) adopter un rythme suffisamment soutenu pour que l'organisme réponde à l'effort. Le bon tempo ? Une foulée active qui provoque un essoufflement léger mais réel (sans empêcher de parler toutefois), un bon repère pour pratiquer cette activité en endurance et tenir sur la durée (plusieurs heures de marche d'affilée). Il est important aussi, quel que soit le type de marche ou le niveau d'entraînement, d'être totalement impliqué : conscient de l'effort, concentré sur les mouvements, en engageant dans chaque pas l'ensemble des membres (bras et jambes), muscles gainés. ●

« Les bienfaits de la marche régulière sur la santé et la forme physique sont indiscutables. Et sur le mental ? Ils sont presque plus intéressants encore ! »



10 conseils

pour mettre plus de
marche dans sa vie

- 1/ Glisser une paire de chaussures de sport dans la voiture ou au bureau pour pouvoir sortir marcher à l'heure du déjeuner. Prévoir une tenue confortable (l'idéal étant de marcher en tenue de sport).
- 2/ Planifier les séances de marche dans la semaine (et les noter dans l'agenda), comme on le ferait pour n'importe quelle séance de sport.
- 3/ Créer des rituels « marche », le week-end par exemple, en famille.
- 4/ Organiser des sorties « marche » entre amis et se retrouver ensuite autour d'un thé (ou d'un verre !).
- 5/ Faire des repérages pour dénicher des coins de verdure propices aux escapades. Ne pas hésiter à sortir des sentiers battus.
- 6/ Participer à des challenges ou des défis (on peut en trouver facilement via certaines applications ou sur les réseaux sociaux).
- 7/ S'inscrire (si on le peut évident, hors période de pandémie) dans un club de marche ou un séjour ciblé (on peut opter pour de la randonnée, préférer la marche nordique ou tester la marche méditative).
- 8/ Participer à une marche collective dont les frais d'inscriptions sont reversés à une ou plusieurs associations caritatives (le site www.jogging-plus.com/calendrier recense ainsi tous les événements - marche en famille, marche sportive, randonnée, marche d'orientation... - sur l'année en cours).
- 9/ Télécharger une application qui suit les séances, met en relation avec la communauté de marcheurs et/ou propose des séances organisées par un coach : l'application développée par Décathlon par exemple (Decathlon Coach Sports Tracking and Training) propose plan d'entraînement et statistiques variées. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le fonctionnement de l'application sur www.decathloncoach.com. On peut aussi investir dans une montre connectée, qui suivra en plus le rythme cardiaque.
- 10/ Après une journée difficile, enfiler immédiatement un legging et des baskets et sortir marcher 30 à 40 minutes avant de faire quoi que ce soit d'autre. Cette séance permettra d'évacuer les tensions de la journée et redonnera une bonne dose d'énergie pour attaquer la soirée.