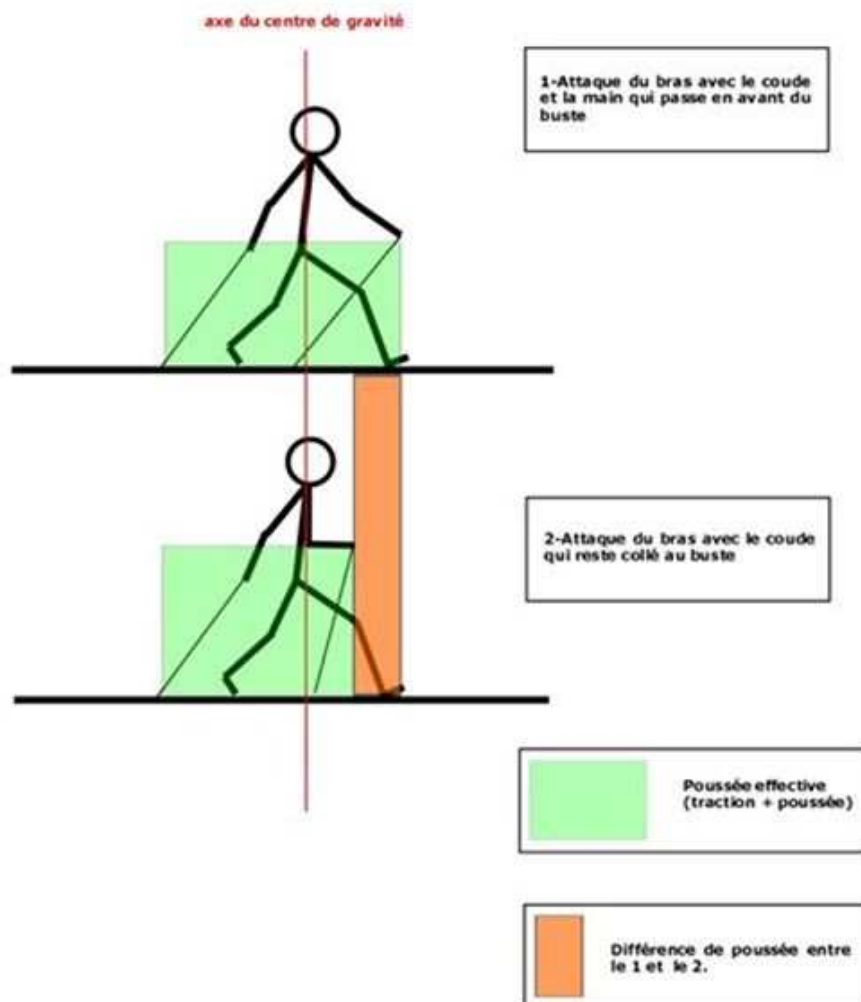


MARCHE NORDIQUE - ATTAQUE DU BRAS, QUELLE TECHNIQUE ?



On distingue deux techniques de bras qu'on oppose en marche nordique.

Pour moi, la première technique illustrée sur ce schéma est valable mais j'ai vu et entendu de nombreuses personnes vantées les mérites de la seconde en fustigeant par la même occasion le règlement (compétition) mis en place par la FFA sans oublier les juges. Alors quelle est la bonne technique de bras en marche nordique??? Tentative de réponse en faisant simple.

J'ai réalisé deux schémas. je ne m'intéresse ici qu'au mouvement des bras.

Sur le schéma 1, le coude et la main passe en avant du buste. Les mains restent sous les hanches à l'attaque.

Sur le schéma 2, le coude reste collé au buste. je rencontre chaque jour ce genre de marcheurs nordiques et ils prétendent avoir la bonne technique. Quels sont donc leurs arguments pour prétendre cela?

Partons tout d'abord de la définition de la marche nordique. C'est une activité physique (pour certains, un sport) qui consiste à marcher en se propulsant à l'aide de bâtons. La poussée sur les bâtons nous fait avancer plus

vite. Si l'on prend en compte les deux schémas, nous pouvons remarquer que dans les deux cas il y a effectivement une poussée sur les bâtons.

Définissons la poussée:

Pour faire simple et éviter de parler de traction et de poussée, on va partir du principe que la poussée correspond au temps de pause du bâton au sol de l'attaque du bras jusqu'à la fin du mouvement de celui-ci. Cela correspond à la case verte sur les schémas.

Cas n°1, le coude et la main passe en avant du buste. Cas n°2, le coude reste collé au buste. Le temps de pause du bâton (temps de poussée) est plus important dans le cas n°1. La poussée est plus importante dans le cas n°1. La surface orange indique la différence de poussée entre le cas n°1 et la cas n°2. Le mouvement de bras part de l'épaule dans le cas n°1. La surface musculaire qui travaille est beaucoup plus importante (pectoraux, deltoïdes, dorsaux....Etc....sans entrer dans les détails).

Dans le cas n°2, seuls les biceps et triceps fonctionnent, au moins au départ. Si la main et le coude passent la fesse, les autres muscles prennent le relais mais la surface musculaire qui travaille est moins importante et la dépense énergétique de l'effort l'est également par rapport au cas n°1. De plus, dans ce cas, la probabilité d'avoir un bâton qui se plante à la perpendiculaire (ou presque) est forte ce qui limite la poussée. Je vous mets au défi de pousser sur vos gantelets quand le bâton est planté à la perpendiculaire, vous me direz si cela vous fait avancer.

Si on résume ces premiers éléments, le temps de pause du bâton au sol est plus important dans le cas n°1, la poussée est donc plus importante (à puissance musculaire équivalente). La dépense physique est également plus importante dans le cas n°1 car la quantité de muscles sollicités est plus importante également.

En marche nordique, le temps de pause du bâton au sol correspond à un pas. Plus le trajet du bâton au sol est long, plus l'amplitude du pas est grande, plus la dépense physique est grande. C'est pour ça qu'on nous vante les bienfaits de la marche nordique en ce qui concerne la sollicitation musculaire et cardiovasculaire.

Alors la question est, à niveau physique équivalent, qui va avancer le plus vite entre le cas n°1 et le cas n°2???

Parce qu'en compétition, on en voit beaucoup des cas n°2...et ils ne sont pas derrière bien au contraire. Je ne rentrerai pas dans la polémique du jugement mais je constate que le cas n°2 va plus vite que le cas n°1 sans évoquer d'éventuelles pénalités.

D'où vient donc cette vitesse? Pas de la force engendrée par la poussée de bras en tout cas, mais sans doute par la force des jambes et la plus grande fréquence de celles-ci. La perte de temps est plus importante dans le cas n°1 car le mouvement prend plus de temps pour être exécuté. Donc si le règlement stipule que le coude et la main doivent être en avant du buste à l'attaque c'est pour mettre tout le monde sur le même pied d'égalité...Plus grande fatigabilité, exécution de mouvement plus longue, sollicitation musculaire plus grande et je dirai pour conclure, respect de la définition de la marche nordique en tant que sport.

Les contraintes ne sont pas insurmontables et on peut critiquer le règlement, trouver des justifications pour sa technique incorrecte, il suffit simplement de travailler plus et de respecter le règlement en vigueur. On n'a jamais vu de footballeurs prendre un ballon dans les mains et courir pour aller marquer un but.... Le règlement existe parce que la technique est contraignante.