

Jean-Marie Saint-Omer



La marche
NORDIQUE
facile

DE L'INITIATION AU PERFECTIONNEMENT



Prologue.....	8
Mode d'emploi du livre.....	11
Introduction.....	14

PREMIÈRE PARTIE TECHNIQUES DE BASE DE LA MARCHE NORDIQUE ... 17

CHAPITRE 1 → J'APPRENDS À MARCHER AVEC LES BÂTONS 19

1 La théorie. La marche nordique I La quadrupédie	21
Des définitions.....	21
2 L'apprentissage rapide	23
a. L'approche fondamentale d'intériorisation et d'ancrage.....	26
b. Les étapes d'apprentissage.....	27
3 Le perfectionnement	41
a. La posture.....	41
b. La colonne vertébrale.....	47
c. La mobilité des articulations.....	60
d. L'amplitude.....	72

CHAPITRE 2 → JE M'ENTRAÎNE..... 82

Préambule	84
1 L'échauffement	86
a. Le cou.....	86
b. Les épaules.....	88
c. Les bras, les poignets et les articulations.....	89
d. Le tronc.....	96
e. Les hanches.....	98
f. Les membres inférieurs.....	104
2 Les étirements	106
a. La colonne vertébrale.....	108
b. Le tronc.....	112
c. Les bras.....	117
d. Les épaules.....	119
e. Les chaînes musculaires postérieures du corps.....	120
f. Les membres inférieurs.....	123
g. Détente énergétique.....	133
3 Les mouvements de coordination	139
Mouvements alternés bras-jambes.....	139

4 Le renforcement musculaire.....	145
a. L'ensemble des membres inférieurs.....	145
b. Les fessiers.....	148
c. Quadriceps, ischiojambiers, psoas.....	149
d. Adducteurs et abducteurs.....	152
CHAPITRE 3 → LA PROPRIOCEPTION ET LA CONTRACTION MUSCULAIRE ISOMÉTRIQUE.....	155
1 La proprioception.....	157
a. Description succincte de la neuromusculature des yeux.....	157
b. L'expérience de la proprioception.....	158
2 Les principaux muscles engagés dans la pratique de la marche nordique.....	162
a. Musculature des membres supérieurs.....	164
b. Musculature du tronc.....	167
c. Musculature des membres inférieurs.....	168
3 La contraction musculaire isométrique.....	170
a. Quelques définitions.....	170
b. Contraction musculaire isométrique. Travail sur les jambiers.....	171
c. Travail sur les fessiers.....	172
d. Travail sur le périnée.....	173
e. Contraction musculaire isométrique sur la posture spécifique de la marche nordique.....	174
CHAPITRE 4 → FRÉQUENCE CARDIAQUE ET RESPIRATION.....	181
1 La fréquence cardiaque.....	183
a. Comment évaluer sa vitesse de marche pour atteindre la bonne fréquence cardiaque ?.....	185
b. Les temps de récupération.....	187
2 La respiration.....	189
a. Le bon mécanisme de respiration.....	189
b. Je prends conscience de ma respiration.....	191
c. Une technique respiratoire : la marche afghane.....	200
CHAPITRE 5 → LES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT.....	204
1 La méthode ALFA.....	206
2 La méthode OTOP.....	206
3 La méthode SADI.....	207
Conclusion et résumé de la première partie.....	208

DEUXIÈME PARTIE	JE M'ENTRAÎNE À LA COMPÉTITION	
	« SPÉCIAL ENTRAÎNEMENT »	211
Transition		212
CHAPITRE 1 → LES ASPECTS PHYSIOLOGIQUES ET TECHNIQUES		215
1 Physiologie		217
a. L'évaluation physiologique en marche nordique		217
b. Le travail en aérobic		219
c. Les zones cibles d'entraînement. Définitions		220
2 Les méthodes d'entraînement		221
a. La sortie longue (SL)		221
b. Le travail intermittent		222
c. L'allure spécifique (AS) ou le travail fractionné (ancienne terminologie)		224
d. Les marches en côte		225
e. Les plans d'entraînement		227
f. Les moyens de contrôle		227
g. Conclusion et remarques		228
CHAPITRE 2 → COMPLÉMENTS VISANT À L'OPTIMISATION DES PERFORMANCES		231
1 Les dynamiques de propulsion		233
2 La fréquence du pas		235
a. Mise en activité		236
b. Recherche de dynamisme		237
c. Augmenter la fréquence		240
Conclusion de la deuxième partie		242



ANNEXES.....	247
<i>Annexe 1</i> LE MATÉRIEL ET LES ÉQUIPEMENTS.....	249
1 Le choix des bâtons	249
2 Les chaussures	251
3 Les vêtements et autres	253
4 Le sac à dos	255
<i>Annexe 2</i> UN POINT SUR LA NUTRITION.....	257
1 Les bons glucides	258
2 Les bonnes protéines.....	259
3 Les bonnes graisses.....	260
4 Les fruits et légumes	261
5 Je simplifie mon rapport à la nourriture	262
6 Un mot sur l'hydratation	264
7 Résumé	265
<i>Annexe 3</i> LE PLAISIR DANS LA MARCHÉ NORDIQUE ET SES BIENFAITS.....	267
1 Les bienfaits physiques	267
2 Les bienfaits sur le psychisme et le mental.....	269
3 Les bienfaits sur la santé sociale.....	271
4 Les bienfaits sur le corps énergétique.....	272
<i>Annexe 4</i> JE PARTICIPE À LA MARCHÉ NORDIQUE TOUR	277
La participation à une compétition.....	279
a. Des conseils avant de participer	279
b. Avant le départ.....	283
c. L'après-course	284
<i>Annexe 5</i> LES PLANCHES ÉNERGÉTIQUES.....	285
<i>Annexe 6</i> LES HUMEURS. VOS HUMEURS. MES HUMEURS	295
Humeur 1	295
Humeur 2	298
Humeur 3	301
<i>Annexe 7</i> LA RÉGLEMENTATION DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME	305
Glossaire.....	309
Bibliographie.....	315
Remerciements.....	317
À propos de l'auteur.....	319