

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 3

Artikel: Mieux que la marche sportive : le walking
Autor: Gerig, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997963>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mieux que la marche sportive:

Le walking

Urs Gerig

Traduction: Dominique Müller



(Photo: Hans Kobi)

Comme son nom l'indique, cette méthode d'entraînement, relativement récente, est née aux Etats-Unis. Elle repose sur le principe, simplissime mais efficace, qu'il n'est pas nécessaire de fournir de grands efforts pour obtenir des résultats probants pour la santé.

De nombreuses disciplines sportives soumettent l'appareil locomoteur et la condition physique à des efforts excessifs et s'avèrent beaucoup trop contraignantes pour une grande partie de la population. Quand les exigences sont trop élevées, que reste-t-il pour raviver le plaisir et la motivation? Combien de programmes d'entraînement, entrepris avec courage et enthousiasme, ont-ils lamentablement échoué, balayés par le doute et les blessures? Il est prouvé que plus de la moitié des personnes qui entament un entraînement physique l'interrompent déjà au terme de quelques mois! Le sport n'a pas besoin de faire souffrir ni d'épuiser l'individu pour générer des effets positifs sur sa santé: tel est le credo du walking!

Le walking vise à encourager l'individu et non à le démoraliser, car il respecte avant tout le potentiel physique de chacun, partant du principe que nous avons tous une condition physique différente, mais aussi des aspirations et des objectifs divergents. Les effets positifs que le walking génère sur le bien-être ne se font guère attendre, puisque les débutants et les «pantouflards» parviennent déjà à les ressentir pendant l'entraînement ou immédiatement après. En outre, le walking peut se targuer de fidéliser 60 pour cent de ses adeptes, ce qui est assez remarquable! Ce succès prouve aussi qu'une grande majorité de débutants persévèrent et gardent leur enthousiasme intact,

même après plusieurs mois de pratique. Nombreuses sont les personnes peu enclines au sport qui, avec le walking, retrouvent peu à peu le plaisir d'une vie physiquement plus active. En résumé, les nombreux effets bénéfiques perpétrés par la marche rapide sont idéaux pour améliorer, voire stabiliser la santé et la condition physique.

La forme à portée de tous

Quelles que soient les aptitudes et la condition physique de l'individu, la marche rapide est accessible à tous; elle est excellente pour le système cardio-vasculaire, le métabolisme et l'appareil locomoteur. Elle est particulièrement recommandée aux personnes qui se considèrent comme «non sportives» ou encore à celles qui, après une interruption plus ou moins longue, désirent reprendre une activité physique. Elle est notamment conseillée aux personnes âgées ou obèses soucieuses d'entreprendre une activité bénéfique pour leur santé. En optant pour le walking, elles s'engagent dans la bonne voie... Certes, pour les sportifs – comme vous, chers lecteurs de MACOLIN – le walking n'est peut-être pas suffisamment attrayant pour répondre à vos exigences sportives. Mais songez au pourcentage élevé de la population suisse qui ne pratique aucune activité physique ou sportive! Le walking n'est pas uniquement

réservé aux obèses, aux aînés et aux débutants; il s'adresse aussi à tous ceux qui ne sont pas capables de courir 30 minutes sans être essoufflés! Savez-vous qu'un effort moyen, à partir du moment où il dépasse un certain seuil, s'avère tout à fait suffisant pour obtenir une réelle amélioration physique et psychique? Grâce au walking, pratiqué régulièrement, huit personnes sur dix parviennent à améliorer leur forme physique, et de surcroît pratiquement sans risque de se blesser. La devise selon laquelle «plus, c'est toujours mieux» ne s'applique en aucun cas à la condition physique. Le fitness à dose élevée ne protège pas mieux des maladies cardiaques que s'il est pratiqué à dose moyenne, par exemple en marchant régulièrement. Ce qui importe avant tout, c'est de solliciter le corps un minimum: en effet, les effets positifs à court et à long termes peuvent s'avérer tout à fait identiques pour un skieur de fond entraîné, qui skie régulièrement 30 minutes trois fois par semaine, atteignant 140 pulsations cardiaques/minute, que pour une personne non entraînée qui s'adonne à la marche rapide avec une intensité et une fréquence régulières. Etant donné que la marche ne fatigue pas et qu'elle procure une certaine détente, elle requiert beaucoup moins d'énergie pour se motiver, notamment lorsqu'elle s'avère particulièrement utile (conditions hivernales, passages existentiels difficiles). Rien de plus profitable que 10 minutes de marche active pour remonter le moral!

Simple, mais pas si facile

Vous aussi, vous avez certainement «walké» sans le savoir. N'avez-vous jamais été obligé de presser l'allure pour attraper un train? Eh bien, c'est exactement le rythme qu'il faut adopter pour être un bon marcheur! Le walking con-

Urs Gerig, 31 ans, domicilié à Uster, s'occupe, en tant qu'indépendant, de l'assistance des sportifs. Il est moniteur de walking, rédige des ouvrages et dispose d'une expérience de sportif de haut niveau dans les domaines de la course, du triathlon et du VTT. Il officie, en tant que kinésithérapeute, auprès de Thomas Frischknecht et depuis bientôt quatre ans, il s'attache à promouvoir le walking, sport qu'il considère comme idéal pour la santé et la forme physique.

siste à marcher sciemment à vive allure, c'est-à-dire à une vitesse à laquelle on serait presque tenté de «trotter»... Après quelques minutes de marche rapide, le corps doit fournir un véritable effort pour se mouvoir à cette vitesse inhabituellement élevée. La consommation d'énergie monte en flèche tandis que le nom-

bre de pulsations cardiaques à la minute augmente très nettement. La respiration s'accélère et le corps commence à transpirer. Dès lors, l'entraînement de walking commence véritablement, et cette activité exige bien plus d'énergie que vous ne l'imaginez! Le walking n'est ni une promenade, ni une excursion, sans qu'il ne ressemble, par ailleurs, à la marche olympique. Pour pratiquer cette discipline, le marcheur adopte une posture droite et élastique et il effectue des mouvements souples et gracieux. La différence avec la marche ou l'excursion réside dans ces trois points: la vitesse, les pulsations cardiaques plus élevées, ainsi qu'une plus grande consommation d'oxygène.

Le balancement du bras marque la différence

À l'instar du ski de fond ou du patinage de vitesse, le balancement des bras joue un rôle très important dans le walking et très souvent, il n'est pas assez accentué chez les débutants. Les bras viennent compléter et appuyer le travail des jambes et ils forment, avec les épaules, un contrepoids pour les jambes et le bassin. Le balancement des bras détermine aussi le rythme et la longueur des pas. En effet, plus les bras se balancent vite, plus le nombre des pas augmente automatiquement. Il est donc très facile, même pour des débutants, de moduler l'intensité de leur entraînement. L'essentiel est de veiller à exécuter des mouvements bien rythmés et harmonieux et à adopter une allure naturelle, souple et détendue. Le bon

mouvement consiste à attaquer le sol du talon, puis à dérouler le pied, progressivement et en souplesse, jusqu'aux orteils. Il faut toujours garder un pied en contact avec le sol. Les mollets jouent également un rôle important dans la mesure où ils aident les articulations, en exerçant une puissante poussée, à décoller le pied du sol.

Le marcheur se concentre sur sa respiration et expire à fond.

Comment doser au mieux son entraînement?

Le walking engendre, notamment chez les personnes non entraînées, des effets particulièrement bénéfiques pour le système cardio-vasculaire. Une enquête menée auprès de 343 personnes, âgées de 30 à 69 ans, a permis d'établir que presque toutes les femmes et deux tiers des hommes avaient atteint, grâce à la seule pratique de la marche rapide, leur meilleure fréquence cardiaque! L'intensité idéale, en matière d'entraînement, consiste à trouver un équilibre au niveau des efforts investis: ni trop, ni trop peu! A chacun de trouver son propre rythme pendant la marche. Toutefois, les marcheurs ne doivent pas, comme les joggeurs, être constamment «freinés», car ces derniers ont tendance à s'entraîner trop intensivement. Il incombe au moniteur de walking d'«aiguiller» au mieux ses élèves et de veiller à ce que les participants marchent en restant concentrés, adoptent un pas dynamique et respectent la bonne technique.

Maintenir son poids, (re)gagner la forme, rester en bonne santé

L'entraînement idéal dépend principalement des besoins et des objectifs de chacun. La majorité des adeptes n'ont d'autre but que d'améliorer leur capacité de performance ou leur condition physique (intensité d'entraînement plus élevée, nombre accru d'unités d'entraînement). Mais une autre catégorie de personnes recherche aussi une activité physique dans le but de perdre du poids ou du moins de le maintenir (intensité d'entraînement légère à moyenne, entraînement plus long ou très fréquent), effort qui peut s'avérer relativement difficile. Il en va de même pour la santé. A partir d'un certain âge, il s'agit moins d'améliorer constamment sa forme physique que de rester en bonne santé et de ne pas tomber malade! Pour ces personnes, une activité physique modérée s'avère tout à fait appropriée (intensité d'entraînement légère à moyenne, augmentation des travaux physiques quotidiens).

L'«exercice-walking», une création suisse

Inventé en Suisse, l'«exercice-walking» s'est fortement répandu en l'espace de trois ans. Il s'agit d'une variante du walking, exécutée exclusivement sous la direction d'un moniteur compétent et à des horaires déterminés. L'«exercice-walking» vise à entraîner, en une seule séance, différents facteurs de condition physique, notamment la force, l'endurance, la coordination et la souplesse. Cette variante convient particulièrement aux groupes de walking bien organisés, ainsi qu'aux marcheurs soucieux de développer leur corps de façon diversifiée et à l'intérieur d'un groupe structuré. Une unité d'entraînement dure entre 45 et 90 minutes et se divise en trois parties:

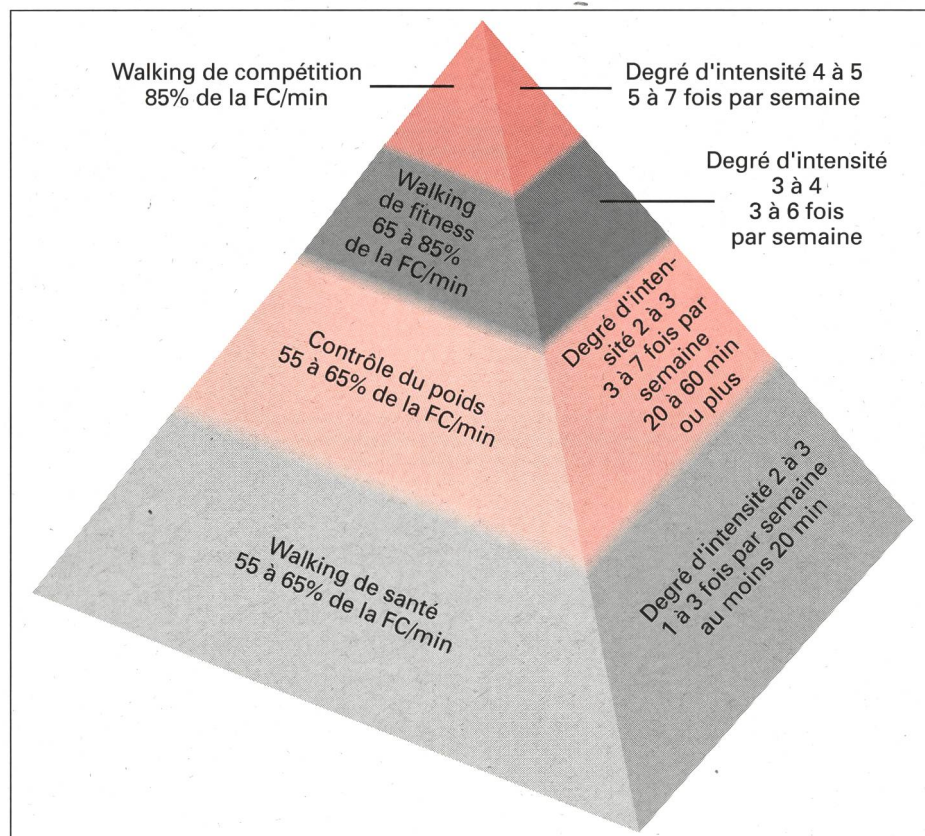
- échauffement, exercices pour la force et la posture;
- travail portant sur l'endurance: walking dans différents groupes de force;
- récupération et étirement.

Pro Senectute organise des cours d'«exercice-walking» depuis trois ans environ, tandis que la Fédération suisse d'athlétisme s'occupe de la formation de moniteurs spécialisés dans l'«exercice-walking» et ouvre des centres de walking dans toute la Suisse.

Pour obtenir de plus amples informations sur les centres de walking et la formation des moniteurs, veuillez contacter la Fédération suisse d'athlétisme, Roland Schütz, tél. 031/302 22 72.

Bibliographie

Gerig, Urs: Richtig Walking, BLV, Munich 1996. Exercise-walking – die neue Fitness-Lust! Prospectus (en allemand uniquement). ■



La pyramide des variantes du walking. (Tiré de Gerig, «Richtig Walking», p. 43)