

# Les bienfaits de la marche rapide

## La marche rapide



L'activité physique est reconnue par tous pour ses bienfaits en terme de prévention des nombreuses maladies chroniques.

**Hippocrate** déjà, entre 460

et 377 av JC, proposait de traiter la 3ème phtisie (bronchite chronique) par un régime à base de poireaux, de vin, et de marche selon le protocole suivant:

*1er mois 20 stades (1 = 180m) par jour, puis 10 stades de plus chaque mois, jusqu'à 150 stades au final...*

Il était dit que si le patient suivait le traitement, il guérissait. **Galien**, lui, expliquait plus tard que les âmes sont à l'origine du mouvement et affectées par celui-ci. Les exercices doivent être adaptés par celui qui les pratique. C'est le père de l'individualisation de l'entraînement.

**Christian Prefaut** et **Jacques Mercier**, ces dernières années, nous ont appris que l'objectif premier de la réhabilitation n'est pas la maladie mais le malade. Pour en revenir à Hippocrate, tout est vrai. Ce que nous savons en plus, c'est que la réhabilitation ne s'arrête pas à 1 à 3 mois d'exercice

mais nécessite un maintien des activités le plus longtemps possible.

Si on y ajoute le plaisir d'évoluer dans un environnement tel que nous le connaissons sur notre île, nous avons tout à gagner à nous intéresser de plus près à cette activité qui est la marche sportive.

## **L'objectif ?**

Mobiliser tout ce qui peut l'être. Nous pourrions comparer le corps humain à une voiture. Le moteur est composé de 3 éléments déterminants pour avancer:

1. **les muscles**: ils ont besoin de carburant pour fonctionner, le glucose ou les lipides (et un petit peu les protéines). Comme tout moteur à explosion, l'oxygène est nécessaire pour que tout fonctionne.

L'oxygène est apportée par:

2. **les poumons**: ils permettent l'entrée de l'oxygène (et la sortie du CO<sub>2</sub>). La ventilation s'adapte au fur et à mesure des sollicitations demandées.

3. **le coeur et la vaisseaux**: ils permettent le transport de cet oxygène jusqu'au muscle en s'adaptant à la demande.

**La marche sportive est un bon moyen de recommencer ou de débiter une activité physique.**

## **L'avantage de ce sport ?**

La faible composante traumatique.

En effet, le marcheur, contrairement au coureur, à toujours un pied au sol, donc moins d'impacts traumatisants à chaque

foulée. La vitesse de marche, le dénivelé, la durée de l'exercice sont autant de paramètres que nous pouvons réguler afin d'arriver à l'objectif recherché (bien être, dépense énergétique, performance).



On peut y ajouter le travail sur le geste technique avec des sollicitations plus ou moins importantes des bras, ce qui augmente significativement la dépense énergétique. La foulée également peut être optimisée. Autre avantage de ce type d'activité, le ciblage d'objectifs tels que l'aide dans le contrôle du poids (associé à une prise en charge nutritionnelle). En effet, il est réalisable de rechercher l'intensité idéale sur une zone permettant d'augmenter l'oxydation des lipides, c'est à dire de « **brûler plus facilement les graisses** ».

Cet objectif peut être atteint avec l'aide d'un cardio-fréquence-mètre (petit appareil permettant de mesurer en instantané la fréquence cardiaque), après avoir réalisé [un test d'effort](#) qui mesure la zone idéale d'entraînement (appelée lipox-max).

## Comment se préparer ?

Il n'y a pas de préparation spécifique, la progressivité dans la pratique sert elle même de préparation. Les seules exceptions, les patients porteurs de maladies chroniques limitant les efforts (obésité, maladies cardio-vasculaires non stabilisées...), patients présentant des handicaps locomoteurs lourds. Dans ces cas de figure, une prise en charge médicale

initiale sera indiquée avec la prescription d'activité physique dosée et personnalisée si l'on ne relève pas de contre-indication. Un bilan médical préalable plus ou moins complet sera peut être proposé.

Une prise en charge parallèle en rééducation fonctionnelle sera parfois nécessaire si les pathologies de l'appareil locomoteur le demandent. Au total, la marche sportive permet de réaliser une activité physique peu traumatisante sur le plan articulaire tout en permettant une prévention de différentes maladies telles que le diabète, l'obésité, les maladies des coronaires, l'ostéoporose...

Le tout en profitant de ces cartes postales que nous pouvons observer dans les sentiers qui entourent notre cité impériale.

**Gilles Testou**

Médecin sportif

[Centre de Médecine et de Traumatologie du Sport d'Ajaccio](#)