L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE POUR LA MARCHE SPORTIVE

Un guide Envie de Marcher

Sommaire

1.Introduction 3
Mais qui suis-je pour vous conseiller sur du matériel de marche ? 3
Pourquoi ce guide ? 4
2.Chaussures 4
Bien choisir ses chaussures de marche 5
3.Habillement 10
Liste de la « panoplie » vestimentaire pour la marche 10
Zoom sur le choix des chaussettes 10
4.Ceinture et sac d'Hydratation 13
La ceinture d'hydratation porte-bidon classique 13
La ceinture d'hydratation multi-bidons 15
Le sac d'hydratation 15
5.Podomètre, cardiofréquencemètre et bracelet connecté 17
Le podomètre 17
Le cardiofréquencemètre 19
Le bracelet connecté 20
6.Bâtons 21
Bien choisir ses bâtons de marche nordique 22
7.Conclusion 27
Et maintenant ? 27

1. Introduction

Depuis quelque temps vous **rêvez** de vous mettre à la marche sportive ou à la marche nordique. Chacun y trouve des **motivations différentes** : pratiquer un nouveau sport en **plein air**, **se sentir mieux** dans son corps, reprendre une activité physique en **douceur** ou bien remplacer la course à pied par **un sport moins traumatisant**.

La marche semble **facile à pratiquer,** mais elle nécessite malgré tout l'investissement dans un matériel approprié. Quelle que soit sa condition physique et son âge, la sélection d'**un matériel de qualité** est primordiale pour allier plaisir et confort en toute sécurité.

Mais qui suis-je pour vous conseiller sur du matériel de marche ?

Passionné de sport, j'ai travaillé pendant 15 ans en tant qu'**Ingénieur produit** chez Décathlon sur des produits destinés à la marche, la randonnée et la course à pied.

> *J'ai eu la chance de créer le premier Bureau d'Etudes de Kalenji et de développer de nombreux produits qui m'ont permis d'étudier scientifiquement les besoins du sportif et d'apporter des solutions techniques innovantes pour le coureur et le marcheur.*

Je pratique très régulièrement **la marche** et la course à pied depuis désormais plus de 20 ans avec la volonté de prendre du plaisir et d'en ressentir un bien-être au quotidien. Cette passion m'a permis de **réaliser mes rêves** les plus fous : nombreux marathons et 100kms, randonnées, alpinisme.

Je me suis donc tout naturellement penché sur le matériel nécessaire à cette pratique avec **un oeil d'expert et de passionné**.

Pourquoi ce guide ?

Cela fait 5 ans que j'écris des articles sur le blog Envie de Marcher, et j'ai voulu à travers ce guide réunir et **transmettre toute ma connaissance** sur les produits destinés à la marche. Encore aujourd'hui, la majorité des pratiquants font des erreurs dans la sélection de leur matériel.

L'objectif de ce guide est de vous permettre de **faire les bons choix dès le début** dans **l'équipement indispensable** à la pratique de la marche sportive ou nordique.

Pour répondre à une question que l'on me pose souvent, vous retrouvrez également **les produits ou les marques que j'utilise personnellement** et qui me donnent entièrement satisfaction.

Et à la fin de chaque descriptif produit, il vous sera même possible de passer commande **sur Amazon** en toute sécurité et d'avoir accès aux commentaires de ceux qui l'ont acheté.

2. Chaussures

Quelle que soit votre manière de pratiquer la marche il vous faudra faire attention à un certain nombre de **points techniques** généraux tels que le profil de la semelle, la souplesse, la stabilité, l'amorti, le poids et le chaussant.

A travers ce chapitre vous comprendrez aussi **les différences** entre des chaussures de marche sportive, de marche nordique et de marche athlétique.

Voyons ensemble les différents points sur lesquels faire attention lors de l'achat de votre prochaine paire de chaussures de marche.

Bien choisir ses chaussures de marche

Le profil de la semelle

La sculpture de la semelle :

Les crampons sont étudiés pour favoriser l'accroche et/ou l'adhérence de la chaussure en **fonction du terrain**.

- Pour un **usage route**, parc et chemin (usage le plus courant en marche sportive), privilégiez des crampons peu marqués pour **favoriser un déroulé de pied** souple. Dans ce cas une chaussure de course à pied fera très bien l'affaire.
- En revanche en **tout terrain** ou en usage polyvalent (usage le plus courant en marche nordique) choisissez des crampons bien sculptés pour **favoriser l'accroche**. Vous trouverez votre bonheur dans les gammes de chaussure de trail assez présentes sur le marché actuellement.

L'angle d'attaque au niveau talon :

Lorsque vous posez la chaussure à plat, c'est l'angle (ou la courbure) correspondant à la remontée du profil de la semelle au niveau du talon. Ce point est important pour toute la phase d'appui sur le sol. Si cette partie est bien étudiée, vous sentirez un **déroulé de pied harmonieux**. La courbure ne doit pas être trop déportée sur l'arrière de la chaussure au risque d'avoir la sensation d'un pied qui « tape » le sol au lieu d'un déroulé souple ...

> *Ce point est d'autant plus important lors d'une marche rapide car l'angle d'attaque a tendance à augmenter avec la longueur de nos pas.*

La courbure de la semelle sur l'avant pied :

La remontée de la semelle sur l'avant du pied a un impact direct sur le **dynamisme** de la chaussure. Regardez bien ce point en posant la chaussure à plat puis constatez le résultat lors de la **phase de propulsion** quand le pied bascule en avant et jusqu'à ce qu'il quitte le sol. D'autre part cette courbure permet un **placement correct de vos orteils** pendant toute la phase de déroulé du pied. Avec une semelle trop plate vos orteils auront tendance à toucher le dessus de la tige.

Le « drop » :

Il s'agit de la hauteur du talon par rapport à l'avant du pied. En situation pied nu,

cette valeur est de zéro. Mais la plupart des chaussures ont la partie arrière surélevée pour d'une part loger un amorti significatif sous le talon mais aussi pour faciliter le dynamisme en phase de propulsion. En marche sportive, ce besoin est moindre car le profil de la semelle doit avant tout faciliter le déroulé du pied. En marche sportive ou nordique, un « drop » compris entre **6 et 12mm** est un bon compromis entre amorti sous le talon et déroulé.

> *Pour la marche athlétique, la plupart des marcheurs préfèrent un drop compris entre 4 et 8mm pour bénéficier au plus tôt de la phase de propulsion.*

La souplesse

Quel que soit le terrain, il est préférable de privilégier la souplesse du produit avec une semelle qui doit **fléchir au niveau des métatarses** (zone de flexion de l'avant pied) et une tige basse.

Une semelle trop rigide et une tige haute ne vous permettront pas d'exploiter toute l'amplitude et la tonicité du déroulé de pied.

La stabilité

Point capital dès que l'on marche sur des **chemins non stabilisés** (point important en marche nordique). Si vos appuis sont fuyants, vous risquez de vous blesser ou de modifier l'alignement de votre corps qui à la longue pourra vous occasionner des **douleurs articulaires**.

La semelle doit être assez large pour un bon **appui au sol**. C'est le cas généralement de toutes les chaussures de trail. Veillez aussi à ce qu'elle supporte bien votre pied du talon jusqu'au médio-pied.

> *A ce titre il existe plusieurs concepts stabilisateurs qui répondent à ce besoin. Ils sont souvent visibles sous la semelle.*

La tige doit bien vous maintenir le pied. De l'emboitage du talon, jusqu'à un maintien homogène du coup de pied, la chaussure doit **épouser les galbes de votre pied**. L'idéal est d'en essayer plusieurs pour apprécier celle qui vous conviendra le mieux.

L'amorti

L'amorti permet d'absorber les chocs et ainsi de **retarder la fatigue** sur des longues distances. Il **prévient des traumatismes** que le squelette peut subir notamment suite au **chocs répétés** entre le talon et le sol.

Attention toutefois de **ne pas choisir un confort trop mou** qui aura comme conséquence de vous faire perdre la perception de vos appuis au sol. La proprioception est un élément capital pour l'équilibre de votre corps.

Le poids

Choisir des chaussures **légères au pied**. Le poids seul ne peut pas servir de référence car certaines chaussures un peu plus lourdes se feront oublier facilement grâce à leur confort exceptionnel.

En marche athlétique, le poids sera un élément important tenant compte de la vitesse pratiquée.

La pointure / le chaussant

Choisir **une demi taille en plus** = 1 doigt entre les orteils et le bout du pied. Pour pouvoir apprécier cette mesure il est plus facile de caler son pied en bout de chaussure et de glisser le doigt au niveau du talon …

Acheter les chaussures après avoir marché ou en fin de journée pour **prendre en compte la dilatation de vos pieds**.

Utiliser les mêmes chaussettes que celles que vous utiliserez en usage réel. Ce point est très important pour le **volume chaussant**.

> *Autant que possible choisissez une chaussure qui s'adapte à votre pied et pas l'inverse …*

Le confort thermique

Une chaussure dans laquelle **on transpire facilement** devient vite insupportable… Ce problème est souvent remonté par les utilisateurs.

L'approche est délicate car différents facteurs rentrent en ligne de compte dans l'aspect du confort thermique :

- Les matériaux utilisés sont plus ou moins « respirants ». Leur capacité à évacuer la chaleur du pied ou **permettre l'entrée d'air** frais aura un impact certain.
- Un mauvais chaussant créera des **points de pression** qui pourront donner une sensation de chaleur.
- La douceur des doublures pourra **limiter les échauffements**.
- L'utilisation de perforations dans la tige **aérera davantage le pied**.
- Une **tige basse** permettra plus facilement à la chaleur du pied de sortir.

L'imperméabilité

Si vous comptez sortir par tous les temps et que votre budget vous le permet, il est préférable de choisir un modèle avec **une membrane** type Goretex, Novadry, Outdry ou Sympatex.

> *Pour une meilleure protection vous pouvez aussi opter pour une mini guêtre qui évitera à l'eau de rentrer par le dessus.*

Le test en magasin / entretien / après achat :

- Veillez à ce que le laçage coulisse bien et s'ajuste facilement. Ce point est important pour une bonne **répartition de la pression de laçage** sur le dessus du pied.
- Prendre le temps de marcher dans le magasin sur une surface dure.
- Pensez à bien **vous renseigner sur l'entretien** car la durée de vie de vos chaussures en dépend.
- **Portez vos chaussures à la maison** quelques jours pour les faire. En cas de PB il est plus facile de les échanger car elles ne sont pas usées.
- Un conseil que vous connaissez sans doute mais qu'il est bon de rappeler : **pas de sorties longues avec des chaussures neuves**.
- Pour prolonger la vie de vos chaussures, portez les uniquement lors de vos séances de marche.

Gardez tous ces points à l'esprit lors de l'achat de vos chaussures de marche nordique, cela vous aidera à faire le bon choix.

Les chaussures que je conseille pour la marche :

Personnellement je suis un fan inconditionnel de la marque **Asics**. Ce sont les

produits que je porte dans ma pratique de la marche sportive et nordique. Et surtout ce sont **les produits que je conseille à mes amis**.

Marche sportive :

Je vous conseille le modèle **Asics Gel Nimbus.** J'ai utilisé ce modèle sur de nombreuses distances dont les 100km de Millau.

La référence en confort : les essayer, c'est les adopter. L'attaque au sol avec le talon est juste bluffante !

Achetez vos chaussures HOMME **Asics Gel Nimbus** sur Amazon

Achetez vos chaussures FEMME **Asics Gel Nimbus** sur Amazon

Pour découvrir l'avis de ceux qui les ont déjà achetées : Cliquez ici

Marche nordique :

Je vous conseille le modèle **Asics Gel Fuji Trabuco.** C'est le modèle que j'utilise depuis maintenant 10 ans dès que je marche en « tout terrain ».

La référence en polyvalence : à l'aise sur tous les terrains avec un confort et un chaussant exceptionnel !

Achetez vos chaussures HOMME **Asics Gel Fuji Trabuco** sur Amazon

Achetez vos chaussures FEMME **Asics Gel Fuji Trabuco** sur Amazon

Pour découvrir l'avis de ceux qui les ont déjà achetées : Cliquez ici

3.Habillement

Il est important d'investir dans des vêtements techniques afin de prendre **plus de plaisir** lors de vos séances de marche. Si vous souhaitez marcher régulièrement, ces vêtements devront **s'adapter à tous les temps**.

> *Il n'y a pas de mauvaise météo, mais uniquement de mauvais vêtements !*

Liste de la « panoplie » vestimentaire pour la marche

- Un short léger ou un cuissard de type « course à pied ».
- Lorsqu'il fait plus frais, un pantalon léger en toile ou un collant de course.
- Un tee-shirt technique respirant.
- Une casquette en cas de soleil ou très utile lorsqu'il pleut.
- Une veste imperméable et respirante.
- Un sur-pantalon imperméable et respirant en cas de grosse pluie.
- En hiver, une paire de gants, un bonnet et une polaire sont nécessaires.

Zoom sur le choix des chaussettes

Bien choisir ses chaussettes de marche est capital car **les pieds sont les premiers à souffrir lors de longues sorties**. Plusieurs facteurs varient d'un marcheur à l'autre : morphologie, sensibilité de la peau, sudation, climat sur le lieu de pratique, etc … malgré tout, quelques conseils simples vous permettront de faire le bon choix en connaissance de cause.

Les six points importants dans le choix de bonnes chaussettes sont : **le confort d'accueil, la protection, la respirabilité, le confort thermique, le maintien et l'hygiène.**

Confort d'accueil :

- Les **coutures plates** sont primordiales au niveau des orteils pour éviter les zones de pression localisées.
- La maille bouclette permet **un amorti moelleux** pour les marcheurs recherchant un confort maximal. Il est important d'en avoir au minimum sous la zone plantaire.
- Une tige « non comprimante » sera appréciée pour que le mollet soit bien **maintenu sans être trop comprimé**.
- Le respect de la morphologie est important pour bien répartir les pressions et conserver toute votre liberté de mouvement. **Se sentir bien dès le premier instant**.

> *Certaines marques proposent même une différenciation entre pied droit et pied gauche avec une construction adaptée pour les zones d'appui et de maintien.*

Protection / anti-ampoule :

- Les « **talons formés** » éviteront les frottements donc les ampoules.
- Il existe aussi des **chaussettes à double épaisseur** qui, du fait de cette couche de tricot supplémentaire, réduiront le frottement entre le pied et la chaussure.
- La matière de la chaussette a aussi son importance. Attention aux matériaux qui enflamment le dessous des pieds. Il doit être **doux au toucher**.
- Des zones tricotées en fibres spécifiques Teflon® ou Profilen® permettent d'éviter les frottements et les échauffements lors de la marche. Ces matériaux sont particulièrement **efficaces pour les sorties longues et pour les pieds fragiles**.

Respirabilité / vitesse de séchage / confort thermique :

- Une **maille aérée** favorise le passage de la vapeur d'eau et de l'air, régule la température autour du pied et évite ainsi l'excès d'humidité causé par la transpiration.
- Le climat dans lequel la marche s'effectue influencera également le choix d'une matière ou d'une autre. **Pour les temps froids, privilégier la laine.**
- Pour ceux qui transpirent, **bannir le 100% coton** car il est très long à sécher.
- Le coton est doux et résistant mais évacue mal la transpiration, tout comme la laine. Les **mélanges coton/fibres polyester** ou laine/fibres polyester sont **un**

bon compromis.

- Pour éviter les échauffements et la transpiration optez pour des **matières respirantes** : Coolmax®, Tactel®. Le fil, de part sa structure, draine parfaitement l'humidité.

Maintien :

- La hauteur de chaussette est à choisir en fonction de vos chaussures de marche, de la température extérieure et de vos préférences esthétiques.
- L'**élastique au niveau du coup-de-pied** garantit un bon maintien de la chaussette autour du pied.
- Il est intéressant de choisir des chaussettes de contention pour **favoriser le retour veineux au niveau du mollet** et ainsi éviter d'avoir les jambes lourdes et fatiguées. Utile lors de longues marches mais peut être gênant pour ceux qui n'apprécient pas d'être trop comprimé.

Hygiène :

- Des fibres ou des traitements spécifiques permettent de limiter le développement des **bactéries et des mauvaises odeurs** associées.
- Il existe aussi de nouvelles matières innovantes et surprenantes tel que le bambou. C'est une fibre très confortable et douce au toucher. Totalement écologique, **le bambou** est naturellement anti-bactérien, et détruit les mauvaises odeurs.

> *Depuis peu, une nouvelle technologie a permis de fabriquer des fils d'argent. Reconnu pour son effet anti-bactérien, le fil d'argent prévient des mycoses et des mauvaises odeurs. Il régule la température et limite ainsi la transpiration excessive.*

Quelques astuces d'usage :

- Acheter une bonne paire de chaussettes ne fait pas tout. Attention de **vérifier que des plis ne se forment** pas au moment de l'enfilage. Un pli deviendra synonyme d'échauffement, puis d'**ampoule** et sans aucun doute provoquera une souffrance inutile. Le chaussage est un moment clé de la préparation.
- Pour **le lavage de vos chaussettes**, enlever les à l'endroit pour que les petits bouts de terre, graviers ne se logent pas à l'intérieur de la chaussette… Les secouer de préférence dehors quand elles sont très sales et non au dessus du

panier à linge ou de la machine. Et surtout ne pas les mettre en boule, l'une dans l'autre, dans la machine à laver afin que le lavage s'opère correctement.
- Savoir choisir ses chaussettes, c'est **savoir prendre soin de ses pieds** . Alors n'hésitez pas à passer du temps pour bien choisir votre prochaine paire de chaussettes.

Les chaussettes que je conseille pour la marche :

Pour les chaussettes, je vous conseille d'aller chez Décathlon au rayon Running. Vous y trouverez toutes sortes de chaussettes techniques de la marque Kalenji à un prix canon. Le modèle que je préfère est le **Kiprun Intensive**.

4. Ceinture et sac d'hydratation

Il existe une **multitude de solutions** adaptées à **vos besoins**. Le choix de votre système de portage pour l'eau sera dépendant de **votre usage**, de la durée de l'effort et de vos préférences ergonomiques.

Sauf en cas de grosses chaleurs, au dessous d'**une heure**, il n'est pas nécessaire de boire si vous vous êtes bien hydraté avant. En revanche au delà vous devrez **emporter de l'eau** et boire à intervalle régulier.

La ceinture d'hydratation porte-bidon classique

Avantages :

- possibilité d'emporter des **bidons isothermes** pour y mettre du thé chaud par exemple ou inversement une boisson fraîche (non glacée).
- de par sa **facilité de nettoyage**, le bidon est très commode pour emporter des boissons énergisantes sans risque de prolifération bactérienne …

- ensemble résistant avec une bonne **durée de vie**.
- le prix. A l'extrême, il est possible d'emporter des **mini bouteilles d'eau** minérale que l'on peut remplir à nouveau.

Inconvénients :

- sa contenance est limitée.
- on ressent le **ballottement de l'eau**. Cela peut être désagréable si votre esprit se focalise dessus …
- préhension difficile en marche nordique avec les bâtons, on est contraint d'enlever la dragonne d'un bâton et bien souvent **obligé de s'arrêter** …

> *L'ergonomie doit être parfaite : avec une ceinture trop serrée vous sentirez une pression désagréable, si elle ne l'est pas assez elle bougera tout le temps ...*

Astuces :

- préférez une **ceinture dorsale** avec le bidon incliné pour faciliter la préhension.
- choisissez une ceinture dans la laquelle vous pourrez **glisser vos papiers, vos clés et une barre énergétique**.

La ceinture d'hydratation porte-bidon que je conseille pour la marche :

Ceinture porte bibon **Sensibelt** de chez **Salomon**. C'est une référence au niveau du confort et de l'ergonomie. Sa ceinture en mesh 3D est très aérée et se règle facilement.

La contenance de 600ml est suffisante jusqu'à 3h de marche.

Achetez votre ceinture porte bidon Sensibelt Salomon sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui l'ont déjà achetée : Cliquez ici

La ceinture d'hydratation multi-bidons

Avantages :

- permet d'emporter le nombre de bidons que vous souhaitez. Il est donc possible de **varier les boissons**. Eau pour commencer, puis boisson énergétique pour la deuxième heure de marche.
- les bidons s'attachent et se détachent très facilement.
- **la masse des bidons est répartie** tout au long de la ceinture.

Inconvénients :

- sa **contenance** est limitée.
- bien vérifier la **tenue des bidons** car dans certains cas le système n'est pas satisfaisant lorsqu'il s'agit de velcroc.

La ceinture multi-bidons que je conseille pour la marche :

Ceinture multi-bidons **Energy belt** de chez **Salomon**. C'est une référence au niveau du confort et de l'ergonomie.

Sa ceinture en mesh 3D est très aérée et se règle facilement.

La contenance de 2 x 200ml est suffisante jusqu'à 2h de marche.

Achetez votre ceinture porte bidon Energy Belt Salomon sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui l'ont déjà achetée : Cliquez ici

Le sac d'hydratation

Avantages :

- l'utilisation en usage est très **facile et confortable**. Son côté pratique permet de gagner du temps et invite à **s'hydrater plus régulièrement**.
- il existe plusieurs tailles de poches à eau allant de 1 à 3 litres.

- la poche est souple et **s'adapte donc parfaitement au dos** sans créer de points de pression. Sa déformation lui permet d'adapter sa contenance au volume d'eau restant, il n'y a donc aucun ballottement de l'eau.

Inconvénients :

- le **nettoyage** est long et fastidieux. Du coup ce désavantage contraint à ne pas utiliser de boissons énergétiques.
- la durée du **séchage** en fin de journée.
- l'ensemble est assez **fragile** et la **durée de vie est limitée**.
- une pipette de mauvaise qualité peut fuir assez facilement avec le temps.

Astuces :

- **nettoyez l'intérieur de la poche** avec du sable et de l'eau. Secouez puis vider l'ensemble du contenu et **rincer abondamment**. On peut utiliser également du vinaigre ou du bicarbonate de soude pour enlever les **micro-organismes** qui génèrent un mauvais goût.
- **nettoyez le tuyau avec un goupillon** : il existe désormais des **packs** très bien fait dans le commerce.
- pour conserver sa poche lors d'un long stockage il est possible de la mettre au **congélateur** en la plaçant dans une petite boîte.
- Il est possible de **désinfecter la poche** avec des pastilles utilisées pour stériliser les biberons. Par contre il est important de bien **rincer la poche.**

Le sac d'hydratation que je conseille pour la marche :

Sac d'hydratation **Rogue** de chez **CamelBak**. La marque est une référence au niveau des concepts de portage d'eau.

Son système de bretelle procure une totale liberté par rapport au basculement des bras : idéal pour la marche sportive. La contenance est modulable selon la contenance de la poche à eau.

Achetez le sac d'hydratation CamelBak Rogue sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui l'ont déjà acheté : Cliquez ici

Quel que soit le moyen de portage que vous aurez choisi en fonction de votre besoin, le plus important ensuite est de **boire régulièrement**. Les besoins sont d'autant plus importants qu'il fait chaud et que l'on avance en âge. Une hydratation régulière vous permettra de **maintenir l'efficience de vos muscles** et de mieux **récupérer après l'effort**.

5. Podomètre, cardiofréquencemètre et bracelet connecté

Quelle que soit l'activité sportive que l'on pratique, nous ressentons tous le besoin de mesurer ce que nous faisons pour **optimiser notre entraînement**, tester notre forme, calibrer l'intensité d'un effort, **évaluer nos progrès** ou encore perdre du poids, mesurer une distance, compter le nombre de pas, etc …

Pour cela il existe différents produits sur le marché : le podomètre, le cardiofréquencemètre et le bracelet connecté.

Le podomètre

Le port d'un podomètre est **un moyen facile** pour suivre quotidiennement le nombre de vos pas. En fonction des options disponibles, il permet également de **calculer votre vitesse** moyenne, votre **temps de marche** et le nombre de calories dépensées.

Comment l'utiliser ?

Le podomètre doit être maintenu à la **verticale** pour bien détecter les mouvements.

Attachez-le à la ceinture et placez-le juste au-dessus des hanches, en ligne avec les genoux. **Affiner sa position** à l'endroit qui vous permettra d'obtenir les résultats les plus fiables.

> *Bien sûr, la qualité des podomètres entre en ligne de compte. La marge d'erreur d'un modèle fiable se situe entre 1 et 5%.*

Déterminer votre niveau de départ

Commencer par porter le podomètre chaque jour **pendant une semaine**. Mettez-le quand vous vous levez le matin, et portez-le jusqu'à l'heure du coucher. Enregistrez vos résultats quotidiennement dans un journal. À la fin de la semaine, vous serez à même de déterminer votre **moyenne quotidienne**.

Déterminer votre objectif

Il n'y a pas de nombre de pas « officiel » à faire chaque jour. Tout dépend des autres activités pratiquées. Donc plus qu'un nombre « idéal », l'important est de toujours **progresser** ! Essayez juste d'augmenter le nombre de vos pas, semaine après semaine. Si vous n'atteignez pas toujours le but que vous vous êtes fixé, ce n'est pas très grave. Ce qui est important, c'est que vous progressiez sur **une longue période**.

Malgré tout, un objectif raisonnable pour la plupart des gens serait d'augmenter chaque semaine son quota quotidien de 500 pas jusqu'à ce que vous puissiez réaliser **10.000 pas par jour**. N'hésitez pas à conserver des notes sur vos sensations, les marches réalisées ou encore les habitudes que vous avez réussi à changer.

> *En tout cas, ne vous évaluez jamais sur la base d'un seul jour. Faites-le sur la base de votre moyenne hebdomadaire.*

Les limites du podomètre

Le podomètre compte vos pas et peut en déduire indirectement une distance, le nombre de calories et une vitesse. Pour plus de précision concernant la vitesse et la distance parcourue, vous devrez utiliser **un GPS**. Et le cardiofréquencemètre vous permettra, lui, de mesurer plus précisément le nombre de calories dépensées.

Le podomètre que je conseille pour la marche

Pour les podomètres, je vous conseille d'aller chez Décathlon au rayon high tech. Vous y trouverez toutes sortes de podomètres de la marque Geonaute. Le modèle que je préfère est le **OnWalk 100**. Il est muni d'un accéléromètre et proposé à un prix canon !

Le cardiofréquencemètre

Il est appréciable d'**avoir des données objectives** sur sa forme plutôt que simplement des sensations.

Comment l'utiliser ?

L'utilisation d'un cardiofréquencemètre permet une mesure de la fréquence cardiaque **en temps réel**. Cette information instantanée permet de connaître et d'**adapter son rythme** pour pouvoir tenir la durée d'un effort prolongé.

Le cardiofréquencemètre ne se limite pas à une simple mesure du pouls. Vous pouvez par exemple en fonction des modèles :

1. **optimiser votre entraînement** par la programmation de zones cibles : zone de démarrage, zone de combustion des graisses, zone aérobie, zone de seuil ou encore zone rouge à ne jamais franchir.
2. mesurer votre forme au repos
3. connaître votre **dépense énergétique** et votre fréquence cardiaque moyenne par séance
4. activer des alarmes sonores paramétrables en fonction des **zones cibles**,
5. **transférer les données** cardiaques recueillies sur un ordinateur de façon à enregistrer chaque séance d'entraînement et mieux **visualiser vos progrès**,
6. estimer sa fréquence cardiaque maximale,
7. pour les randonneurs en altitude, surveiller l'adaptation au manque d'oxygène. Un outil précieux pour éviter un problème majeur.
8. et bien sûr avoir accès à des fonctions classiques de chronomètre, alarme et compte à rebours

Pour respecter le rythme de son corps et éviter de se mettre dans le rouge, le cardiofréquencemètre est le compagnon idéal pour le marcheur.

Il vous permettra d'**atteindre vos objectifs** sur la base de chiffres concrets et non

pas sur un sentiment subjectif de fatigue. Il deviendra **un partenaire d'entraînement** et un élément de motivation supplémentaire indéniable.

Le cardio que je conseille pour la marche

Je vous conseille le cardiofréquencemètre **Polar FT1**. C'est toute la fiabilité de Polar à un prix abordable.

Les fonctions essentielles sont disponibles avec un design produit simple et efficace.

Achetez votre Cardio Polar FT1 sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui l'ont déjà acheté : Cliquez ici

Le bracelet connecté

Si vous n'aimez pas marcher avec un podomètre sur votre ceinture, il existe désormais des **bracelets connectés**. Design et technologie se mettent au service de votre activité sportive.

> *Grâce à une techno miniature fonctionnant sur la base d'un accéléromètre, ces nouveaux produits arrivent à éliminer les mouvements parasites et fournissent des données très précises.*

Ces bracelets fonctionnent de manière autonome et offrent plus de possibilités en étant connectés avec des **applications de votre smartphone.** Ils permettent aussi de **télécharger** vos données sur **votre ordinateur** pour une exploitation encore plus poussée.

Les données visibles sur le bracelet ainsi que le nombre de fonctionnalités varient selon les modèles. Certains bracelets se limiteront à piloter votre activité (nombre de pas, distance parcourue, dépense calorique, nombre de minutes actives, nombre d'étages gravis, etc ....) et d'autres iront jusqu'à vous donner des infos sur votre sommeil, mesurer votre rythme cardiaque ou vous localiser par GPS.

Ce sont les qualités du podomètre, du cardio et la puissance des applications smart phone réunies en un seul produit !

Le bracelet connecté que je conseille pour la marche

Je vous conseille le bracelet **Fitbit Charge 2**. Que ce soit au niveau des fonctionnalités ou de l'interface avec votre smart phone, c'est la référence dans sa catégorie.

Son écran tactile OLED apporte une qualité perçue et une ergonomie exceptionnelle.

Achetez votre bracelet **Fitbit Charge 2** sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui l'ont déjà acheté : Cliquez ici

6. Bâtons

Dans le cadre de la marche nordique, il vous faudra des bâtons. Même si cette activité ne se résume pas au fait de marcher avec des bâtons, ils en représentent sans aucun doute le symbole. **Les bâtons s'utilisent par paire** et sont spécifiques à cette pratique avec une longueur, une conception et des matériaux adaptés.

Voyons ensemble les points spécifiques à connaître avant l'acte d'achat. Un acheteur averti en vaut deux …

Bien choisir ses bâtons de marche nordique

La longueur du bâton :

La bonne longueur de bâton ne doit pas dépasser les **2/3 de votre hauteur**. Un bon repère visuel est de pouvoir placer **la courroie du gantelet en face de votre nombril**. Pour effectuer ce test, il est important d'être chaussé et d'**enlever le capuchon** d'asphalte de votre pointe.

Pour confirmer la longueur des bâtons à l'usage il faut utiliser la bonne technique de marche nordique c.a.d avec **les bras tendus**.

> *Des bâtons trop longs auront pour conséquence de vous faire marcher les bras fléchis, position non recommandée pour une parfaite gestuelle.*

Le corps de bâton :

De préférence en un élément, il est le plus souvent en fibre de carbone et/ou de verre et offre une très grande robustesse. La grande spécificité des bâtons de marche nordique est qu'ils plient mais ne cassent pas. Par ailleurs, **ils absorbent les vibrations** engendrées par les chocs mais fournissent également un renvoi dynamique lors de la poussée finale. A noter que le pourcentage de fibres de verre et de carbone sera dépendant de votre taille, de votre poids et du niveau de confort.

- Bâtons mono-brin : Pour pouvoir soutenir sans risque le poids de votre corps, guider votre poussée et amortir les chocs je vous recommande d'**investir dans ces bâtons mono-brin**.

- Bâtons multi-brins : Plutôt déconseillés pour la marche nordique car plus fragiles et moins amortissants. Leur avantage est de pouvoir être ajustés parfaitement à la longueur souhaitée au cours de votre apprentissage et de pouvoir se replier pour un **gain de place**. Leur réglage se fait sur un terrain plat avec la technique citée précédemment.

> *En revanche faites attention de ne jamais dépasser la STOP LINE, au risque de casser le bâton en usage.*

- Le brin : aluminium ou carbone.

  Les bâtons en aluminium, bien que bon marché, doivent être évités car ils

n'absorbent pas les vibrations. Cet inconfort répété pas après pas, jour après jour pourrait vous occasionner une tendinite.

La fibre de carbone offre quant à elle **une grande légèreté** au bâton et garantit un très bon confort d'utilisation en diminuant fortement les vibrations. Il existe des modèles avec plus au moins de carbone.

> *Je vous conseille de choisir une référence avec **au moins 70% de carbone**. Si vous disposez d'un budget plus important, le 100% carbone est vraiment ce qui se fait de mieux.*

La poignée :

Le choix d'une poignée combinant l'utilisation de liège et de matériaux plastiques vous offrira un bon rapport **confort / longévité**.

Veillez avant tout à ce que l'**ergonomie** de la poignée soit bien **adaptée à votre main** afin de ne pas favoriser la création d'ampoules. Il existe différents types de matériaux plus ou moins techniques.

- Poignée plastique : prix léger, destinée à des séances assez courtes, fait transpirer
- Poignée caoutchouc : plus confortable, pour des séances longues
- Poignée mousse : légère et confortable
- Poignée liège : légère et confortable, en particulier quand on transpire

Ceci dit la matière utilisée a relativement peu d'impact car nous ne serrons que très peu les bâtons avec les mains à la différence d'un bâton de randonnée.

Le gantelet / dragonne :

Elle ne doit pas cisailler la main lors de la battue arrière et surtout doit assurer une **parfaite répartition des charges** avec la main et le poignet. La dragonne spécifique à la marche nordique, appelée gantelet, offre le meilleur rapport confort / efficacité. Privilégiez une **dragonne facilement détachable** pour plus de confort en usage.

> *L'importance du gantelet est capitale pour une bonne gestuelle lors de la poussée et du retour de bâton.*

Il existe plusieurs types de gantelets :

- les gantelets non ergonomiques : mauvaise prise en main pour la poussée et le « retour » du bâton : je vous déconseille vraiment cette conception.
- les gantelets ergonomiques avec passage de pouce : Ils doivent être gauche et droit pour une ergonomie optimale. Les modèles les plus confortables en usage sont des gantelets amovibles pour pouvoir poser vos bâtons facilement. **Veillez à ce que le système de sangle soit réglable** afin de pouvoir ajuster le gantelet avec des gants en hiver.

Lors de l'essayage de vos bâtons il est capital de **bien régler la courroie** afin de pouvoir guider le retour du bâton. Un bon gantelet c'est bien, un gantelet bien réglé c'est mieux.

La pointe :

Elle est en acier spécialement résistant. Il existe plusieurs types d'embouts : les embouts pour pointes inclinées et les embouts pour pointes droites.

- acier : traditionnel et résistant. Peut être **suffisant pour des balades**.
- carbure de tungstène : plus durable, il est **adapté à un usage fréquent**.

> *Privilégier tout de même une pointe en tungstène sinon ça s'use vite … une forme en pointe offrira une meilleure accroche.*

Le capuchon d'asphalte :

Ces embouts, que l'on appelle aussi « chaussons », «patins » ou « pads » permettent une utilisation dans des endroits où il est impossible de planter le bâton comme par exemple sur l'**asphalte**. Généralement **chaque bâton est livré avec cet élément.**

> *Veillez à ne pas le perdre car le prix de ce petit bout de gomme est assez élevé.*

Le stockage :

Afin de garantir une meilleure durée de vie à vos bâtons, placez les dans **une housse** et stockez-les dans un endroit pas trop humide.

Pour les modèles réglables, pensez à **nettoyer régulièrement le système de serrage** et le laisser desserrer quand vous ne l'utilisez pas.

Les bâtons que je conseille pour la marche nordique

Pour la marche nordique, je vous conseille d'utiliser les bâtons **Walker Platinium** de la marque **Leki**.

C'est la marque de référence qui équipe de nombreux moniteurs de marche nordique. Ces bâtons 100% carbone sont super légers et sont équipés d'une dragonne confortable. La pointe courbée et agressive leur donne un mordant exceptionnel sur tous les terrains.

Achetez ces bâtons Leki Walker Platinium sur Amazon.

Pour découvrir l'avis de ceux qui les ont déjà achetés : Cliquez ici

> *Tous les liens de ce guide pointant vers Amazon sont des liens affiliés. Si vous achetez un produit chez eux en suivant un de ces liens, je toucherai une petite commission sans que cela n'augmente le prix que vous payez.*
>
> *Merci d'avance si vous utilisez ces liens ;-)*

7.Conclusion

Nous arrivons à la fin de ce guide. J'espère avoir répondu aux principales questions que vous vous posiez quant au choix de votre équipement de marche nordique. Il ne vous reste plus qu'à vous rendre dans le magasin de sport le plus proche de chez vous pour **faire vos achats**.

Et maintenant ?

Il est temps de prendre vos chaussures et vos bâtons pour vous essayer à la marche nordique. Je vous invite également à consulter le blog en sélectionnant **la catégorie marche nordique**. Vous y trouverez une mine d'infos qui vous aideront à progresser.

A bientôt sur le blog et **merci** de votre inscription à la newsletter !

Laurent