

LA MARCHE



La définition que nous propose le Larousse est la suivante:

Action, fait de marcher, mode de locomotion de l'homme.

Effectivement, la marche est, dans la pratique sportive, le mode d'action le plus adapté aux humains, et le plus juste depuis que nous sommes sur nos 2 jambes.

La course, en résumé, est une marche accélérée, une fuite en avant, mais ce n'est pas notre sujet.

Nous avons bien sûr inventé des modes de locomotion plus rapides : le cheval, la bicyclette, la voiture, la voiture, le train, l'avion...

Mais cette marche a repris le dessus, Il y a de plus en plus de chemins de randonnée et de randonneurs (euses) ainsi que des associations auxquelles nous appartenons.

La marche est un exercice physique qui permet de s'oxygéner en augmentant, à l'effort, notre capacité respiratoire.

Il est utile de rappeler que tous nos organes et notre corps fonctionnent avec du glucose que produit notre système digestif, et de l'oxygène que fournissent nos poumons.

Si les 2 ou un seul viennent à manquer, c'est la fatigue et l'épuisement qui arrivent...

Une marche quotidienne de 4 kms serait l'activité idéale pour tous les humains...c'est dire l'importance de cette pratique pour nous maintenir en bon état physique. Et à plus forte raison avec l'âge...

Voyons de plus près comment cela fonctionne.

La PROPRIOCEPTION :

C'est le moyen par lequel le corps se tient debout (homos erectus). Nous n'avons que quelques cm² de surfaces plantaires pied gauche et pied droit.

Dans le derme de nos surfaces plantaires nous avons des capteurs (terminaisons nerveuses) qui nous renseignent sur le chaud et le froid, sur le toucher... mais aussi d'autres capteurs qui nous renseignent sur notre position dans l'espace. Ces terminaisons envoient

en permanence à notre cerveau une information qui va mettre en place ou plutôt qui va commander aux groupes musculaires de se contracter pour assurer notre équilibre et notre station debout.

Peut-être un peu compliqué mais c'est ainsi et cette proprioception se perd avec l'âge et s'entretient en marchant ... et c'est la raison des chutes...on perd l'équilibre.

Le moyen d'entretenir cette proprioception et cet équilibre est de marcher tous les jours.

Je reconnais que c'est un peu technique mais sans un minimum d'explications, on ne comprend pas notre fonctionnement surtout celui de notre corps.

L'ASPECT TECHNIQUE DANS LA MARCHÉ :

Les ongles des orteils doivent être taillés 4 à 5 jours avant de faire une marche de plus de 5 kms ; le jour de la marche, enduire ses pieds d'une crème grasse (produits Akiléine crème NOK)... par exemple .

Mettre des chaussettes techniques : voir dans les magasins spécialisés. Ces chaussettes ont l'avantage de ne pas faire de plis et de rester en place pendant la marche.

Les bâtons, dès que l'on se retrouve dans les cailloux, les montées, les descentes, sont indispensables ; ils assurent l'équilibre quand la proprioception ne l'assure plus...et toujours 2 bâtons ... ils prennent une partie du poids du corps et soulagent la pression sur les pieds.

Il est INDISPENSABLE d'avoir toujours dans son sac une boîte de COMPEED. En cas d'ampoules ou de frottements avec les chaussures, on peut être contraint d'arrêter une randonnée. Une boîte de COMPEED pour Hallux valgus et une pour les orteils, voir votre pharmacien.

J'insiste sur ce point car certains ont suspendu leur course sur les chemins de St Jacques de Compostelle à cause d'ampoules ou de frottements devenus intolérables...

LA CHAUSSURE : C'est l'objet technique le plus important dans la marche.

Elle doit être choisie avec grand soin si on fait plus de 5 kms ; il faut avoir une préférence pour le cuir. Le prix peut aller de 40 euros à 300 euros.

Seul le cuir a la capacité d'absorber la transpiration des pieds et de l'évaporer quand on enlève la chaussure, ce que ne peut faire aucun autre matériau.

La transpiration va coller certaines zones du pied dans la chaussure et provoquer ampoules et frottements...

CHOIX DES CHAUSSURES :

La chaussure est constituée, entre autre, de 2 parties : la semelle et la tige, cette dernière est basse ou montante. La fermeture doit se faire avec des lacets ou des velcros pour s'adapter aux variations de volume des pieds, selon le confort et le maintien que l'on souhaite.

La tige haute ne maintient pas la cheville comme on le dit couramment mais une autre articulation qui se trouve en dessous de la cheville et qui s'appelle l'articulation sous astragalienne et 2 autres articulations qui s'appellent les articulations de Lisfranc et Chopart.

La tige haute ou basse est mieux en cuir.

La semelle peut être en caoutchouc.

On choisit ses chaussures en fonction de la distance que l'on envisage de parcourir, du dénivelé, de l'état du sol (terrain plat, herbe, terre battue ou cailloux...)

La tige basse de la chaussure n'est à utiliser qu'en terrain plat ou très légère montée et moins de 5 kms.

La tige montante pour les autres types de marche.

La tige haute de la chaussure maintient les articulations du pied et en limite les amplitudes pour moins fatiguer les muscles et toutes les articulations du pied ... elles sont nombreuses et on ne va pas en parler dans cet article.

La tige haute va limiter les entorses dans un sol accidenté.

La marche terminée, les chaussures doivent sécher à l'abri du soleil et surtout pas sur un radiateur ; les semelles intérieures doivent être retirées.

Un bon cirage est nécessaire si on veut conserver la souplesse du cuir.

Enfin pour terminer cette approche un peu technique de la marche, ne pas oublier de boire même sans soif, et de s'alimenter pour éviter la fatigue musculaire.

Jean Pierre MOREL
Podologue.