

## La marche nordique : un excellent exercice pour les aînés

### Source

Takeshima et coll. (2013) **Effects of nordic walking compared to conventional walking and band-based resistance exercise on fitness in older adults.** *J Sports Sci Med* 12(3):422-30.

Plusieurs études font ressortir les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques chez les aînés : meilleure santé cardiovasculaire, maintien de la capacité fonctionnelle et amélioration des fonctions cognitives. On sait également qu'un bon programme devrait inclure des exercices pour améliorer ou maintenir la force musculaire, l'aptitude cardiorespiratoire, la flexibilité et l'équilibre. La marche avec bâtons, ou marche nordique, est un exercice qui, contrairement à la marche traditionnelle, sollicite également le haut du corps, ce qui représente une valeur ajoutée.

Cette étude avait pour but de comparer, chez 65 personnes de plus de 60 ans, les effets de trois programmes d'exercices : musculation avec des élastiques, marche nordique et marche traditionnelle sur le plat. Les personnes composant le groupe témoin n'ont fait aucun exercice.

Les sujets du groupe « musculation » ont participé chaque semaine à deux séances de 50 à 60 minutes, et ceux des groupes « marche nordique » et « marche traditionnelle sur le plat » à trois séances de 50 à 70 minutes, incluant échauffement et retour au calme. L'étude s'est déroulée sur douze semaines.

### Résultats

- Les gains en force musculaire les plus importants ont été constatés, dans l'ordre, chez les sujets du programme de musculation, de marche nordique et, finalement, de marche traditionnelle.
- On a noté une amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire des participants des deux groupes de marche.
- La flexibilité s'est améliorée chez les participants des trois programmes.
- Aucun programme n'a été associé à des progrès de l'équilibre.
- Fait intéressant, les participants du groupe de marche nordique ont rapporté un effort perçu moins élevé que celui rapporté par ceux du groupe de marche traditionnelle, et ce, même si les gains observés étaient, dans l'ensemble, plus importants.

En somme, la marche nordique est un excellent exercice pour les personnes âgées. On peut également penser que, si elle était pratiquée sur des terrains légèrement accidentés (descentes et montées de faible dénivellation), elle pourrait améliorer l'équilibre, ce qui en ferait un exercice plus complet. D'autres études permettront d'évaluer de façon plus détaillée les bienfaits de la marche nordique sur la santé et la qualité de vie des personnes âgées.

Joanie Caron et Guy Thibault