

Parasports extrêmes ? Engagement, émotion, exaltation, évasion

Axe : FILIERE

Thème : Intervention physique

Méthode : recherche méthodologique

Population étudiée : Professionnel du sport

Mots clés : Marche nordique, Déficience visuelle, Activité physique adaptée

Auteur : Ivan Raça, Université de Caen, Docteur, Enseignant APA, Coach Athlé Santé (Label Fédération Française d'Athlétisme), Formateur Marche Nordique. ivanraca64@gmail.com ; 07 82 83 62 10.

Titre : La marche nordique adaptée : méthode et technique pour favoriser l'inclusion des personnes atteintes de déficience visuelle.

Résumé

La marche nordique est une activité physique et sportive apparue dans les années 1930 en Finlande. Initialement, cette activité provient des skieurs de fond qui, durant l'été, alors qu'il n'y avait plus suffisamment de neige pour poursuivre l'entraînement de ski de fond, ces compétiteurs ont choisi de développer la « la marche bâtons » qui deviendra quelques années plus tard « marche nordique » pour conserver les acquis physiques et techniques (Courdavault, 2014).

Au début des années 2000, la marche nordique fait son apparition en France sous la bannière du sport santé puis de l'activité physique adaptée. Ses atouts sont nombreux avec des effets bénéfiques à l'ensemble du corps puisque ce sont 80 à 90% des groupes musculaires qui sont mobilisés en partie grâce aux bâtons utilisés qui dynamisent la marche et optimisent le travail musculo-tendineux (Knox, 1993). À ce jour, la pratique de la marche nordique en France représente près de 25000 personnes d'après la Fédération Française d'Athlétisme (fédération délégataire).

Néanmoins, si la marche nordique est particulièrement reconnue comme une activité principalement orientée vers l'amélioration de la santé et le bien-être, rares sont les clubs à avoir développé cette pratique au monde du handisport (Guilloteau, 2012). Pourtant, des outils innovants et une approche adaptée permettent aux personnes atteintes de déficiences visuelles de pratiquer ce sport idéal pour la santé (Shiffer et al., 2006.). Cette communication vise à présenter ces innovations au service de l'inclusion des publics déficients visuels au sein des groupes de marche nordique.

TEXTE

Depuis les années 2000 en France, les activités sportives ont subi des modifications importantes au sein des différentes fédérations avec un attrait important pour les valeurs dédiées au « sport pour tous » ou au sport-santé. L'essor d'une activité comme la marche nordique pose des questions d'ordre social, physique, historique et politique. L'aspect hybride des activités comme la marche nordique pourrait être la clé de voûte d'un tel essor (Raça, 2019). Ces pratiques souvent associées aux bienfaits physiologiques avérés par des études scientifiques et relayées dans la communication des fédérations, des ligues et des clubs iraient bien au-delà de la simple recherche d'amélioration de santé de la part de l'individu. Pratiquer la marche nordique est lié à un besoin de vivre des émotions et de sentir des sensations partagées au sein d'un groupe de pratique et d'entrer dans une démarche introspective au cœur d'un environnement plus ou moins naturel (Guilloteau, 2012).

D'après l'enquête de Lefevre et Thierry (2011), les pratiques physiques et sportives en France sont pratiquées par 65% des personnes âgées de 15 ans et plus au cours de l'année. 43% des personnes sondées ont une pratique intensive des APS tout en notant qu'elles ne font pas systématiquement de la compétition. Cette enquête démontre qu'en 2010, 68% de la population âgée de 15 ans et plus pratique au moins l'une des 15 activités constituant le groupement d'activités physiques et sportives sous le vocable « marche ». De la marche utilitaire à la randonnée pédestre en passant par la marche nordique, la marche apparaît comme l'activité la plus pratiquée en France. C'est au cours de cette étude de 2010 sur la pratique sportive des Français que la marche nordique apparaît pour la première fois (i.e. APS inexistante dans l'enquête des pratiques sportives de 2000) avec 0,4% des personnes âgées de 15 ans et plus qui la pratiquent. La pratique physique et sportive est influencée par la région d'habitation comme le démontre l'observatoire de la vie quotidienne des Français de 2015 (BVA opinion).

La marche nordique est une autre conception de la marche ou de la randonnée avec bâtons (Zurawik, 2016). En marche nordique, le mouvement des bras et des jambes est semblable à celui de la marche habituelle : ce sont des mouvements qui doivent être synchronisés et alternés (i.e. bras droit, jambe gauche et inversement). Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent de favoriser une marche plus dynamique et un renforcement global du corps.

Pourquoi peut-on dire que la marche nordique est un sport extrême ? Si l'on se réfère uniquement à la logique interne de ce sport basée sur l'utilisation des bâtons favorisant une marche plus dynamique que la randonnée traditionnelle, on peut effectivement se dire que la marche nordique est loin d'être un sport extrême. Néanmoins, la marche nordique n'est pas qu'un sport physique ou technique. En effet, elle se pratique en milieu naturel. Un milieu soumis aux contraintes naturelles comme le relief, les conditions météorologiques ou encore une intensité et un volume qui peuvent parfois pousser certains marcheurs nordiques à flirter avec leurs limites physiques et physiologiques (Zurawich, op. cit). Quel que soit le niveau de l'individu, sa pratique de la marche nordique s'installe dans une logique hybride sensible à d'autres sports extrêmes. Par son héritage du ski, de la marche et des gymnastiques hygiénistes, la marche nordique favorise une socialisation par l'éveil. Ainsi, elle n'est pas uniquement destinée à marcher dans une logique de renforcement musculaire. Elle permet surtout de créer un éveil des sens : la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher au cœur d'un environnement naturel qui n'est pas maîtrisable (Sirost, 2016). La marche nordique permet d'aller à l'encontre d'une société où la mobilité est toujours plus intense

et rapide par un culte de l'écoute de soi et d'un rythme adapté différent de la vie quotidienne (Le Breton, 2012). Enfin, Marcher en milieu naturel associe la socialisation par l'éveil et la socialisation par l'aventure associées à des valeurs de méritocratie et de reconnaissance (Bessy, 2005). Cette pratique physique et sportive fait émerger une attention et une écoute tout à fait différentes de celles mises en place dans la vie quotidienne des individus. L'itinérance génère des prises sur la nature et permet de faire le point sur soi-même, de répondre à des questions personnelles en prenant du recul et de mettre tous ses sens en alerte par un déplacement au rythme de ses sensations (Gros, 2009), quitte à parfois prendre des risques (Le Breton, 2012).

En tant qu'entraîneur pour la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) avec une formation en marche nordique et en tant qu'enseignant en activités physiques adaptées, je me suis très rapidement intéressé à ce sport pour le proposer au plus grand nombre. Je me suis aussi très rapidement intéressé aux publics qui pratiquaient ce sport en France au cours de mon Master STAPS (2016). Le résultat concernant la pratique sport-santé de la marche nordique est impressionnante puisque si une grande majorité des pratiquants souffrent de pathologies diverses comme le diabète, l'obésité ou encore d'arthrose, aucun des 1234 participants à cette étude n'est atteint d'handicap physique ou visuel. Sachant que la marche nordique est une surtout présentée sous la forme d'activité physique adaptée, des questions émergent : pourquoi le monde handisport n'a pas intégré cette pratique ? Quels sont les freins et limites à cette forme de pratique ? Comment pourrait-on développer la marche nordique pour permettre à des personnes touchées par un handicap d'intégrer les groupes de marche nordique ?

Après une analyse des clubs référencés par la FFA et par d'autres fédérations, alors qu'on est en 2016, aucune association ne propose encore la marche nordique pour des personnes atteintes de handicap visuel. Nous avons choisi d'étudier cette adaptation de la marche nordique par le prisme du handicap visuel en raison d'une adaptabilité qui semblait être l'une des plus simple à effectuer comparée à d'autres handicaps plus importants nécessitant un encadrement plus étoffé. Ainsi, après avoir questionné les clubs références de la marche nordique et de l'athlé santé et loisir en France, aucun n'avait encore développé la marche nordique pour les personnes déficiente visuelle.

Afin de répondre à ces interrogations et pouvoir mettre en place ce type d'intervention auprès d'un public déficient visuel, un groupe de volontaires a été constitué entre le club d'athlétisme dans lequel je travaillais et un centre d'aide aux personnes déficientes visuelles. Après un appel à participation, ce sont 12 personnes qui ont accepté de participer au protocole. Ce dernier s'est déroulé sur 12 semaines soit 3 périodes différentes à hauteur de 3 entraînements d'une heure par semaine :

- Période 1 (semaines 1 et 2) : passation de trois questionnaires (mesure du bien-être, mesure de la motivation et test marche 6 min) et l'apprentissage de la technique de marche nordique basée sur des consignes orales et un encadrement de 2 personnes pour le groupe. Toutes les séances s'effectuaient sur un stade)
- Période 2 (semaines 3 à 11) : passation de trois questionnaires en semaine 6 (mesure du bien-être, mesure de la motivation et test marche 6 min) et séances de marche nordique à l'extérieur du stade dans un milieu naturel (forêt) à l'aide d'un dispositif de guidage. Pour ces différentes séances effectuées en forêt, chaque pratiquant de marche nordique valide était le guide d'un pratiquant de marche nordique non voyant. Les deux pratiquant était équipés d'un dispositif de

guidage. Ce dernier est constitué de deux ceintures reliées par deux tiges élastiques et suffisamment rigides, pour permettre à la personne aveugle ou malvoyante de suivre les mouvements de son guide, sans interférer avec le développement de la technique.

- Période 3 (semaine 12) : Pour la dernière semaine, deux séances de marche nordique ont été effectuées en forêt comme pour la période précédente et la dernière séance était destinée à effectuer les dernières passations de test (mesure du bien-être, mesure de la motivation et test marche 6 min).

Les résultats obtenus sur ce protocole ont été particulièrement intéressants puisqu'ils permettent de mettre en évidence une amélioration des scores liés au bien-être, à la motivation et des distances parcourus sur les tests de 6 minutes. La technique s'est aussi améliorée au fil des séances et de l'avancée dans le temps. Enfin, il a été observé une amélioration progressive de l'entente entre les guides et les pratiquants déficients. Cette dernière observation a été recueillie à l'issue des séances effectuées. De fait, les guides ont évoqué le sentiment d'être plus à l'aise pour accompagner correctement leur partenaire d'entraînement avec un rythme de marche et des informations orales plus précises et adaptées. D'autre part, l'équipement utilisé au cours de ce protocole est particulièrement intéressant dans le sens où il permet de conserver une technique optimale de marche nordique en ne gênant à aucun moment le bon mouvement des bras et l'utilisation des bâtons. Par conséquent, si la logique interne a pu être maintenue tout au long de ces séances de marche nordique, il ne faut pas négliger le fait que les guides étaient parfaitement volontaires et habitués à la pratique de la marche nordique depuis plus de 5 ans.

La principale limite de ce protocole est lié au fait qu'il nécessite un équipement qui peut s'avérer couteux à mettre en place et surtout qu'il nécessite un nombre de pratiquants relativement important (un guide par pratiquant déficient visuel). Les parcours ont aussi dû être adaptés en fonction du niveau des pratiquants qui n'avaient auparavant jamais fait de marche nordique. Par conséquent, le relief et le type de sol restaient particulièrement accessibles pour des pratiquants de niveau débutants. Il serait intéressant à l'avenir d'intégrer ce type de protocole dans le cadre d'une saison sportive complète afin d'analyser et de comparer l'évolution physique et technique des pratiquants de marche nordique touchés par ce type de déficience par rapport à l'évolution de pratiquants sans pathologie particulière afin de voir si certaines différences émergent au cours de l'année.

BIBLIOGRAPHIE

Andrieu, B. (2011). *L'écologie corporelle*. Atlantica: Paris.

Angner, E. (2010). Subjective Well-Being. *Journal of Socio-Economics*, 39, 361–368.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>

Aquatias, S., Arnal, J. F., Rivière, D., Bilard, J., Callède, J. P., Casillas, J. M., & Duché, P. (2008). Activité physique : Contextes et effets sur la santé. INSERM. In :
<http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80>

Asah, ST., Bengston, DN., et Westphal, LM. (2018). Mechanisms of Children's Exposure to Nature: Predicting Adulthood Environmental Citizenship and Commitment to Nature-

Based Activities. *Environment & Behavior*, 50(7), 807-836. DOI : 10.1177/0013916517718021

Audier, S. (2010). *La pensée solidariste. Aux sources du modèle social républicain*. PUF : Paris.

Bagci, SC. & Canpolat, E. (2020). Group efficacy as a moderator on the associations between perceived discrimination, acculturation orientations, and psychological well-being. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(1), 45-58. <https://doi.org/10.1002/casp.2421>.

Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi- study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947-3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>

Bessy, O. (2005). Sociologie des pratiquants de l'extrême, le cas des participants au Grand Raid de la Réunion. *STAPS*, 3(69), p. 57 à 72.

Bieg, M., Ross, T., Bulla, J., Kluttig, T., et Fontao, MI. (2020). Well-Being as a Precursor and Consequence of Micro- Processes in a Group Psychotherapy With Forensic Patients. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 409. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00409>.

Bigot, L., Garnarczyk, C., Gauthier, A., Quarck, G., & Dosseville, F. (2017). Development and validation of the Short Multidimensional Well-being Questionnaire (SMWQ). *The Open Public Health Journal*, 10(1). DOI: 10.2174/1874944501710010025

Corbin, A. 2001. *L'avènement des loisirs : 1850-1960*. Flammarion : Paris.

Cortina, JM. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of applied psychology*, 78(1), 98. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>

Coulangeon, P. (2002). *Temps libre et loisirs. Grandes tendances. L'état de la France*. La Découverte : Paris.

Courdavault, G. (2014). *Un sport venu du nord : la marche nordique*. Edilivre : Paris.

De Nazelle, A., Nieuwenhuijsen, MJ, Antó, JM, Brauer, M., Briggs, D., Braun-Fahrlander, C., & Hoek, G. (2011). Improving health through policies that promote active travel: a review of evidence to support integrated health impact assessment. *Environnement international*, 37(4), 766-777. DOI: 10.1016/j.envint.2011.02.003

Derkenne, C. & Boeglin, N. (2015). Environnement et lien social. *Annales des Mines. Responsabilité et environnement*, 79(3), 90-94. <https://doi.org/10.3917/re1.079.0090>.

Dris, N. (2016). Sustainable development, landscape, social link in Seine-Eure (Normandy). *Interações (Campo Grande)*, 17(2), 290-299. <https://doi.org/10.20435/1984042X2016212>

- Freund, P., & Martin, G. (2004). Walking and motoring: fitness and the social organisation of movement. *Sociology of health & illness*, 26(3), 273-286. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2004.00390.x>
- Gatrell, AC. (2013). Therapeutic mobilities: walking and 'steps' to wellbeing and health. *Health & place*, 22, 98-106. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.04.002>
- Gros, F. (2009). *Marcher, une philosophie*. Carnets nord : Paris.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2008). Active commuting and cardiovascular risk: a meta-analytic review. *Preventive medicine*, 46(1), 9-13. DOI: 10.1016/j.ypmed.2007.03.006
- Handy, SL., Boarnet, MG., Ewing, R., & Killingsworth, RE. (2002). How the built environment affects physical activity: views from urban planning. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 64-73. DOI: 10.1016/s0749-3797(02)00475-0
- Heddon, D., & Porter, S. (2017). Adapting to the future: vulnerable bodies, resilient practices. The Impact of Co-production. *Community Engagement to Social Justice*, 179. <http://policypress.co.uk/the-impact-of-co-production>
- Hitchings, R., & Latham, A. (2016). Indoor versus outdoor running: understanding how recreational exercise comes to inhabit environments through practitioner talk. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 41(4), 503-514. <http://dx.doi.org/10.1111/tran.12138>
- Ingold, T. (2000). *Ancestry, generation, substance, memory, land. The perception of the environment: Essays on livelihood*. Routledge : London.
- Karademas, EC. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Knox, JC. (1993). Large increases in flood magnitude in response to modest changes in climate. *Nature*, 361(6411), 430. <https://doi.org/10.1038/361430a0>
- Le Breton, D. (2012). *Les Passions du risque*. Paris : PUF.
- Lepillé, R. (2017). *Forêts urbaines de loisirs. Usages récréatifs et manières d'habiter*. Thèse de doctorat, STAPS, Université de Rouen.
- Maffesoli, M. (2019). *Le temps des tribus. Le déclin de l'individualisme dans les sociétés postmodernes*. Editions de la Table Ronde : Paris.
- Paugam, S. (2012). *Les formes contemporaines de la disqualification sociale*. PUF : Paris.
- Payne, L., Hawley, L., Morey, C., Ketchum, JM, Philippus, A., Seigny, M., & Diener, E. (2020). Improving well-being after traumatic brain injury through volunteering: a

randomized controlled trial. *Brain Injury*, 34(6), 697-707.
<https://doi.org/10.1080/02699052.2020.1752937>

- Pucher, J., Buehler, R., Bassett, D. R., & Dannenberg, A. L. (2010). Walking and cycling to health: a comparative analysis of city, state, and international data. *American journal of public health*, 100(10), 1986-1992. DOI : 10.2105/ AJP.2009.189324
- Raca, I. (2019). *La marche nordique : une activité physique et sportive hybride au carrefour de l'aventure, de l'éveil et du nomadisme*. Thèse de doctorat, STAPS, Université de Caen.
- Schiffer, T., Knicker, A., Hoffman, U., Harwig, B., Hollmann, W., & Strüder, H. K. (2006). Physiological responses to nordic walking, walking and jogging. *European journal of applied physiology*, 98(1), 56-61. DOI: 10.1007/ s00421-006-0242-5
- Sirost, O. (2016). Le point de bascule sensoriel. Esquisse panoramique d'un langage des sens. *Hermès, La Revue*, (1), 57-65.
- Smith, S. L. (1998). Athletes, runners, and joggers: participant-group dynamics in a sport of "individuals". *Sociology of Sport Journal*, 15(2), 174-192. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.15.2.174>
- Tiberius, V. (2006). Well-being: Psychological research for philosophers. *Philosophy Compass*, 1(5), 493–505. <https://doi.org/10.1111/j.1747-9991.2006.00038.x>
- Tulle, E. (2008). Acting your age? Sports science and the ageing body. *Journal of aging studies*, 22(4), 340-347. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2008.05.005>
- Tulle, E. (2007). Running to run: Embodiment, structure and agency amongst veteran elite runners. *Sociology*, 41(2), 329-346. <https://doi.org/10.1177/0038038507074978>
- Viard, J. (2014). *Éloge de la mobilité : essai sur le capital temps libre et la valeur travail*. Éditions de l'Aube : Paris.
- Yonnet, P. (1999). *Travail, loisir : temps libre et lien social*. Gallimard: Paris.
- Zuniga Teran, AA. (2015). *From Neighborhoods to Wellbeing and Conservation: Enhancing the Use of Greenspace through Walkability*. Thèse de doctorat. The University of Arizona. https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/555990/azu_etd_13806_sip1_m.pdf?sequence=1
- Zurawik, M. A. (2020). Socio-environmental influences on Nordic walking participation and their implications for well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29, 100285. DOI: 10.1016/j.jort.2020.100285