Se former à l'école de la marche de Karine Boivin

Cette journée s'intitulait **: journée de préparation physique pour la personne qui marche ; comment favoriser une adaptation corporelle saine avant et pendant la marche au long cours**

Karine Boivin, bio-mécanicienne, professeure et chercheuse à l'Université des Trois-Rivières à Québec (UQTR) est une spécialiste de la marche au long cours qu'elle distingue très nettement de ses semblables que sont la randonnée, le marathon, le trail… Cette conférence ciblait la tranche d'âge de 50 à 90 ans, celle que nous rencontrons majoritairement lors des permanences d'aide au départ et des marches rencontres.

Le but de ces journées de préparation à la marche est d'aider à gérer les équilibres pour récolter les bénéfices de cette expérience. « Quand je marche 3 semaines et plus, je donne un potentiel à mon organisme » appuie Karine Boivin.

Le matin, la conférence exposait les bonnes raisons d'une préparation physique en amont d'un projet de marche au long cours pour inviter le corps et l'esprit à s'y adapter plus facilement.
Il s'agit moins d'un entraînement que d'une **adaptation**. Elle peut prendre 4 à 8 mois.
1- Pendant les premiers mois, on augmente progressivement son temps de marche, on vérifie que les aspects santé sont maîtrisés (vue, cardio, remplacement articulaire, aspects rémissions en cas de maladie...) et on pourra ainsi définir ses besoins.
2- Dans un deuxième temps, on peut s'adonner à une marche plus ou moins en expérimentations : en terrain accidenté, ou marcher plusieurs jours d'affilée, marcher toute la journée avec un sac chargé. Chacun pourra alors identifier ses stratégies de confort, de souplesse corporelle, de soulagement à la marche, de récupération, de détente et tester ses équipements.
3- Quelques semaines avant de partir, c'est le repos total et la récupération. On pourra faire des exercices d'assouplissement, de massage ou d'automassage par exemple.
Trois séquences pour
-> **Se connaître** : Actualisation de qui on est comme marcheur. Se reconnaître comme marcheur en augmentant sa pratique de marche dans la semaine. Prise de conscience.
-> **Expérience ajustement** : Les achats n'en seront que plus pertinents. Permet de se familiariser avec son équipement, les chaussures notamment. Permet de se soigner, de s'actualiser avant chaque projet d'envergure.
-> **Maintien et récupération** : Favoriser la souplesse corporelle.

Pour qui cette préparation ? Pour les personnes peu habituées, sédentaires, celles qui souhaitent perdre du poids ou qui veulent se refaire une santé.

Si le temps d'adaptation est très court, il faut commencer l'aventure très doucement pour éviter les blessures. Le système musculo-squelettique a une lenteur à s'adapter, donc il est vulnérable à la marche soutenue.
On constate sans surprise que les principaux signes d'échec d'adaptation apparaissent dans les 10 premiers jours de marche. Par ordre d'importance,
-> Les désordres musculo-squelettiques : tendinite, périostite, douleur du genou, du tendon d'Achille… Ces désordres sont liés entre autres aux chaussures, poids du sac, longueur des étapes, postures de la marche…
-> Les réactions indésirables tégumentaires : inflammations de la peau (sueur, piqûres, frottements…)
-> Atteinte du système énergétique : apport nutritionnel adapté à la marche en continu,

-> Atteinte du système immunitaire :la vie en extérieure sollicite davantage notre système de défense immunitaire (exposition au soleil, au vent, aux poussières…).

C’est parti !
D’abord quelques conseils pour bien démarrer et favoriser une adaptation du corps à la marche les premiers jours.
- Créer une routine journalière
- Considérer l’ampleur du parcours journalier selon la température
- Considérer le profil du dénivelé pour gérer l’effort.
- respecter son propre rythme (attention à la marche en groupe)
- Introduire des pauses : alterner ainsi l’activité cyclique de la sollicitation musculaire.
- Optimiser sa longueur de pas au profit du bon déroulement du pied
- Écouter régulièrement sa respiration et la réguler.
- S’hydrater en continu.
- Gérer les pentes en pas minuscules
- Rompre le rythme de la longue marche (30 km…18km…25km…)
- Alterner différentes manières de marcher : rapide / confortable/…

Et surtout écouter son corps. Si les troubles qui surviennent sont rapidement pris en charge, il y a une diminution de la vulnérabilité. Éviter absolument les anti-inflammatoires qui masquent le signal et peuvent amplifier les problèmes.

L’après-midi était consacrée aux travaux pratiques. Karine Boivin présente les exercices comme un boîte à outils qu’on se prépare pour préserver le confort de sa marche, économiser l’énergie dépensée et durer : « qui veut voyager loin, ménage sa monture ».

Tout le long du parcours nous avons été guidés pour d’abord trouver notre zone de confort dans la marche, dans les dénivelés, avec un ou deux bâtons et sans bâton. Nous avons retiré le sac à dos, pour apprendre à libérer notre bassin ; nous avons marché en utilisant une respiration nasale qui accentue si besoin l’expiration.
Une fois les fondamentaux posés, nous avons expérimenté des techniques visant à reposer les jambes, les pieds, le mental, à gérer les difficultés de terrain (chemins très étroits, très pentus, très glissants, très monotones…).
Cette approche holistique de la marche au long cours permet à chacun de puiser à sa mesure dans ce vivier d’informations ce qui lui sera utile pour entreprendre son projet, le poursuivre ou se remettre en route.

Merci à l’association bretonne d’avoir organisé cette journée et de l’avoir ouverte aux membres des départements voisins. Nous avons acquis le guide Ulysse dont Karine Boivin a été la collaboratrice. Cette journée de formation et le guide nous donnent des outils pour répondre aux nombreuses questions que les marcheurs nous posent. Béatrice Bordeau, Présidente