

La bonne posture de marche

La tête

Le regard doit être porté vers l'avant, et non vers les pieds, ce qui évite de créer des douleurs au niveau des épaules, du cou et du haut du dos.

La tête doit être droite et alignée avec la colonne vertébrale, comme si un fil tirait le dessus de la tête vers le haut. Le menton doit être légèrement entré, comme si une balle était tenue entre la poitrine et le menton.

Le tronc

Le tronc se doit d'être solide et stable en tout temps. Le nombril doit être entré, ce qui assure un bon gainage abdominal, en plus de protéger le bas du dos. Des exercices de renforcement pour les abdominaux profonds peuvent aider à maintenir une meilleure posture au quotidien.

Les épaules doivent être légèrement vers l'arrière, la poitrine gonflée.



Les bras

Les marcheurs doivent toujours garder les bras près du corps, avec une flexion des coudes d'environ 90°.

Les bras doivent se balancer naturellement, en alternance avec les pieds. Lorsque le pied droit est devant, la main gauche doit se retrouver vers l'avant, à la hauteur de la poitrine, et vice-versa.

Le balancement des bras permet de donner plus de puissance aux mouvements. Par contre, les doigts, les bras et les épaules doivent être détendus pour ne pas créer de tensions inutiles.

Les pieds

On entend souvent parler de la position des pieds pour les coureurs, mais les marcheurs peuvent y porter une attention particulière eux aussi.

Le pied atterrit généralement au sol par le talon, puis le pied doit dérouler complètement jusqu'aux orteils pour donner une meilleure propulsion au corps.

Pour réduire les impacts sur les articulations, particulièrement aux genoux, il est recommandé de marcher sans faire de bruit.

Envie de marcher. (2010). *Marche sportive : les 20 erreurs à éviter*. Repéré à http://www.enviedemarcher.com/2010/09/marche-sportive-les-20-erreurs-a-eviter.html/#.VTeYcyF_Oko

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2006). *La marche, toujours le meilleur remède*. Repéré à <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>.