

## La marche expliquée aux novices

Championnat de France du 20 km marche à Saint-Renan, dimanche. Regard sur une discipline méconnue.

Deux règles essentielles régissent la marche : le contact avec le sol doit être permanent et la jambe doit être tendue depuis la pose du talon au sol jusqu'au passage du bassin au-dessus du pied. En cas de faute, l'athlète sera averti par un panneau jaune. S'il ne corrige pas sa technique au fil des tours, le juge transmettra au chef juge un carton rouge. L'athlète ne sera disqualifié que si trois juges différents transmettent un carton rouge.

De par ces contraintes, la foulée d'un marcheur est moins longue que celle d'un coureur. Pour avancer aussi vite, la fréquence des pas doit être forte. La souplesse et la fluidité sont mises en avant. Les pulsations du cœur sont aussi fortes pour le marcheur que pour le coureur.

Pour augmenter son pas, un travail d'amplitude est nécessaire. Le marcheur doit chercher à avancer la hanche afin d'aller poser le pied le plus loin possible. C'est ce qui explique le mouvement de déhanchement de l'athlète.

### Les bras essentiels pour bien marcher

Pour ce faire, l'action des bras n'est pas oubliée. L'angle du coude doit rester fixe à 90°, l'amplitude du mouvement est quasi maximale, le coude montant jusqu'à la hauteur de l'épaule lors de son mouvement vers l'arrière. Monter la main trop haut vers l'avant pourrait entraîner une phase de suspension. Les bras doivent rester dans l'axe, croiser les mains devant soi aurait pour conséquence de fermer la cage thoracique et empêcherait une bonne oxygénation.

Émile Herry président de la



Photo: De la photo 1

*L'action des bras est déterminante à la marche (ici Sylvia Korzeniowska). Le coude va très haut en arrière et les bras restent dans l'axe.*

commission régionale de marche a cette analyse : « **Chez un bon marcheur, on ne doit voir bouger que les segments** (bras et jambes). » Le buste reste droit, les épaules ne bougent pas et la tête est haute avec un regard porté loin devant.

Ainsi, tout mouvement parasite est préjudiciable. « **La queue-de-cheval d'une athlète va remuer à chaque pas, ça va attirer l'œil du juge même si le mouvement des jambes est bon.** » poursuit Emile Herry.

Si nous regardons une vidéo au ralenti de marcheurs, on s'aperçoit qu'ils sont presque tous en suspension. Ils ne seront pas forcément avertis. « **C'est l'œil humain qui doit juger la perte de contact avec le sol.** » précise Emile Herry.

Le travail de déroulé du pied permet un renforcement de la cheville. Attaquer par le talon et finir par une poussée sur le gros orteil est un élément majeur de la performance. « **Un marcheur doit être capable mécaniquement de maintenir une vive allure en maîtrisant sa gestuelle.** »