

Fiche technique, la "marche athlétique"

[retour](#) [page d'accueil du site](#)

[page d'accueil "fiches techniques"](#)

[marche ou randonnée](#)

[règlement](#)

[technique illustrée](#)

[table de cotation](#)

*Fiche technique réalisée par Micheline Dehédin ([UNaDOM](#) - [Rambouillet Olympique](#))
Ne pas copier et réutiliser sans autorisation, même partiellement (texte et photos) ©*

« La meilleure façon de marcher... c'est de mettre un pied d'avant l'autre et d recommencer »

A entendre la chanson, rien de plus simple...

Il est vrai que depuis son plus jeune âge, l'Homme essaie de se dresser et de tenir sur ses deux pieds pour se mouvoir plus rapidement. **La marche est donc une activité naturelle**, la seule activité physique que, sauf handicap, tout le monde peut pratiquer. On marche tous les jours, dans le jardin, dans les magasins pour faire les courses... Mais le monde moderne ne se satisfait pas toujours de déplacements à 3 ou 4 km/h !

Le dimanche, les parcs, les forêts, les chemins accueillent des marcheurs de tous âges pour lesquels **la marche est une activité physique**, la plus vieille au monde, une façon d'éliminer le stress, une façon de découvrir pays et paysages à plusieurs, l'occasion d'entretenir des liens sociaux et de trouver des moments de convivialité.

La randonnée pédestre attire de plus en plus de monde pour des déplacements en moyenne de **4 à 5 km/h**. Pas de technique particulière, pas d'aptitude ou de condition physique exceptionnelle, sauf si la distance s'allonge.

A 7 ou 8 km/h, on entre dans le domaine de la marche rapide, conseillée car bénéfique pour la santé.



Randonnée ou marche rapide permettent d'entrer dans la table décathlon : on y entre à 4 km/h et à 8 km/h on est déjà à 600 points !

Au delà, c'est le domaine de **la marche athlétique ou sportive**, voire de la compétition et quand on pense que les meilleurs spécialistes marchent à plus de 15 km/h, cela fait rêver certains décathloniens coureurs qui n'arrivent à courir à cette allure qu'un petit moment (et encore).



On est alors dans une zone où course et marche ont du mal à être différenciées.

La marche à ce rythme n'est plus aussi naturelle ; cela est si vrai que même aux Jeux Olympiques, on disqualifie des marcheurs pour marche irrégulière. Il n'est donc peut-être pas inutile de rappeler les règles de la marche et que, si le DOM la valide comme une épreuve distincte de la course, c'est que la technique en est différente...

Pour le Décathlon Olympique Moderne, **2 épreuves de marche peuvent être prises en compte** : **une marche chronométrée de 10 ou 20 km** et **une randonnée pédestre**, non chronométrée, sur une durée maximale de 12 heures (arrêts compris). Consultez [le règlement](#) et ses [commentaires](#) mais notez que l'on ne peut prendre en compte que 2 randonnées ou brevets sur un décathlon dans l'année

[\[Haut de page \]](#)

La marche athlétique est une progression exécutée pas à pas de telle manière que « le contact avec le sol soit maintenu sans interruption ».

Les deux points de règlement sont :

- Le marcheur doit veiller à ce que **le pied ramené en avant prenne contact avec le sol par le talon, avant que la pointe du pied arrière n'ait quitté le sol.**
- Il doit veiller à ce que **la jambe avant soit droite, sans flexion au niveau du genou pendant la dernière phase de l'appui, au passage de la jambe à la verticale du corps** (rappelons qu'il est évident que pour cela, il faut attaquer le sol avec le talon).

Résumons nous :



Le marcheur doit **maintenir un contact permanent avec le sol sans aucune perte de contact visible pour l'œil.**



La jambe avant doit être tendue (le genou ne doit pas être plié) entre le premier contact avec le sol et le passage en position verticale.

illustration...



Parfait. L'attaque au sol se fait avec le talon, jambe tendue. Les deux pieds sont au sol, jambe arrière tendue au passage par la verticale.
Les deux pieds progressent quasiment sur une ligne droite



Dans les photos suivantes, l'un des athlètes "court". Il n'en a sûrement pas conscience, car il ne va pas "vite"... Mais il n'attaque pas le sol avec le talon, jambe tendue. Il n'y a pas déhanchement au changement d'appui et ce mouvement "sautillé" est cause de disqualification. C'est parfois difficile à juger ! Voir plus loin les diverses étapes du mouvement.



Si nécessaire, les juges arbitres présentent des fanions aux marcheurs pour indiquer la faute et distribuent des cartons, rouges ou jaunes. Dans des "marches officielles" de qualification pour des rencontres nationales ou internationales, le marcheur est disqualifié au troisième carton rouge (obligatoirement donnés par trois juges différents), sans avoir nécessairement eu un carton jaune (de mise en garde) préalable ! Sur le stade d'arrivée, le chef-juge peut prononcer une disqualification directe (pour éviter les sprints à l'arrivée).

Pour une compétition internationale, par exemple les championnats du monde à Osaka en 2007, il y a huit juges, tous de nationalité différente, placés tous les 250 m sur une boucle de 2000 m, sans aucune communication entre eux (épreuve de marche de 50 km).



non respect de la règle de "**la jambe tendue**" quand elle est verticale



non respect de la règle du "**double appui**" ; il n'y a pas contact permanent avec le sol

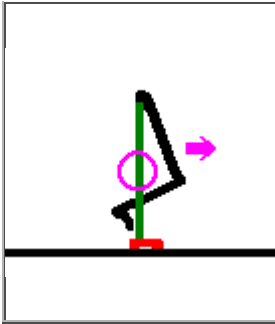
Une "marche rapide" sur la pointe des pieds est considérée comme une course !

Technique illustrée

[\[Haut de page \]](#)

La progression s'effectue en 5 étapes, résumées ci-dessous par des schémas et des photos

	<p>1- avancée du genou</p> <p>jambe avant : avancement maximal du genou</p> <p>jambe arrière : elle reste tendue, pied au contact du sol. Le talon décollera le plus tard possible, la pointe du pied restant au contact du sol</p>	
	<p>2 – pose du talon</p> <p>jambe avant : elle se déplie, le pied passe en avant . La jambe touche le sol par le talon, posé au sol en premier</p> <p>jambe arrière : elle se tend, le pied touchant toujours le sol.</p>	
	<p>3 – les deux pieds touchent le sol</p> <p>jambe avant : le talon est au sol, la jambe avant est tendue</p> <p>jambe arrière : elle reste tendue, le talon se soulève, la pointe du pied reste au contact avec le sol.</p>	
	<p>4 – soulèvement du pied arrière</p> <p>jambe avant : le talon est toujours au sol, la jambe est tendue</p> <p>jambe arrière : elle se plie, le pied se soulève, talon en premier</p>	



5 – jambe d'appui tendue

jambe avant d'appui : elle reste tendue en passant à la verticale

jambe arrière : elle se déplie en avançant le genou et ramenant le pied arrière



responsable rédactionnel : Micheline Dehédin (webmestre du site)

[[Haut de page](#)]

Extrait de la table de cotation (marche)

[[Haut de page](#)]

Pour une marche de 10 km. Il existe d'autres barèmes pour des marches de 20 km, 30 km ou 50 km avec une bonification de 130, 180 ou 250 points. Consultez la table complète.

points	temps
1100	46'21"
1000	49'30"
900	54'00"
800	59'51"
700	1h07'03"
600	1h15'36"

points	temps
500	1h25'30"
400	1h36'45"
300	1h49'21"
200	2h03'18"
100	2h18'36"
10	2h33'31"

[[Haut de page](#)]

table complète de cotation sur demande

réalisation : [Micheline Dehédin](#), commission nationale du Décathlon Olympique Moderne

Compléments d'informations sur le site Web de **Dominique Guebey** (qui a inspiré une partie de la "technique illustrée") Et sur celui de **Denis Langlois**

<http://www.dg77.net/marche/tech/schemas.htm>

<http://www.denislanglois.com/lamarche/>

*Fiche technique réalisée par Micheline Dehédin ([UNaDOM](#) - [Rambouillet Olympique](#))
Ne pas copier et réutiliser sans autorisation, même partiellement (texte et photos) ©*

28 janvier, 2016