

## Nouveauté 2021 : les Séances "Marche & Démarche"

*Pratiquer la Marche nordique en pleine conscience.  
Explorer sa pratique de la marche pour la faire évoluer et améliorer sa technique.*

Les séances "Marche et Démarche" proposées visent à pratiquer la Marche nordique en adoptant une attitude d'attention, une qualité de présence et une conscience vigilance sur sa manière de marcher, dans le déroulement même de la marche.

Il s'agit, au cœur de la pratique de marche, de porter une attention sur ses perceptions internes (sensations corporelles, ressentis, ...) en lien avec l'environnement externe et trouver, dans l'expérimentation, sa manière personnelle de marcher la plus ajustée possible (= trouver sa propre "démarche").

Aucun de nous n'adopte la même manière de pratiquer la Marche nordique : qu'il s'agisse de l'allure (modérée, dynamique ou plus), des bases techniques sur lesquelles nous appuyons, de nos capacités physiques, de notre endurance, de notre manière de réguler l'effort, de notre respiration, de notre capacité de récupération, ... Nous avons chacun notre propre manière de marcher, notre propre démarche, unique. Ça vaut donc la peine de l'explorer et la développer !



*Le sable, un terrain idéal pour pratiquer la marche en pleine conscience (Noirmoutier, 2020)*

Pratiquer la Marche nordique en pleine conscience permet de mieux connaître sa façon de marcher, de s'engager dans un processus d'apprentissage et de développement qui va bien au-delà de la simple mise en pratique de techniques de marche. La pratique de la marche devient un temps d'exploration, d'expérimentation, de connaissance de soi et de progression.

### Déroulement d'une séance "Marche et Démarche" :

#### - **Avant les séances elles-mêmes : se préparer à la marche :**

La préparation peut commencer chez soi en prenant un temps de pause avant la séance. Il s'agit de prendre un temps de recentrage qui peut se faire en s'appuyant sur une centration guidée (comme les participants au stage Yoga-Rando ont pu le vivre en mars 2020 à Noirmoutier !).

Vous trouverez à la fin de l'article deux liens internet de centrations guidées qui peuvent vous aider à vous poser avant une séance de "Marche et démarche".

#### - **Un temps d'activation corporelle :**

En début de séance pour préparer son corps à la marche active. Ce sont quelques mouvements choisis qui permettent de mobiliser les différentes parties du corps qui vont être sollicitées durant la marche : les pieds, les jambes, les bras, les épaules, le dos, le bassin, ... Le temps d'activation permet aussi d'établir une écoute dynamique et accueillante de notre état physique du moment avec la prise en compte des éventuelles tensions corporelles et de leurs localisations.

#### - **Des petits exercices ciblés :**

Ils permettent d'explorer les différentes facettes de sa propre marche et ses caractéristiques en y associant des leviers d'ordre technique. Les appuis au sol, le planter de bâton, le balancer de bras, l'enjambée, le rôle des épaules, la vitesse, l'appui sur la respiration, ...

#### - **Un temps d'expérimentation :**

C'est le cœur de la séance : le groupe s'engage, pendant 45mn environ dans une marche en pleine conscience en focalisant son attention sur la perception de son corps en mouvement.

#### - **En fin de séance :**

Quelques exercices d'étirement pour faciliter le relâchement musculaire et des contre-postures qui visent à ramener le corps, après sollicitation dans la marche, à son équilibre.

## Quelques spécificités des séances "Marche et démarche" :

### - **Partager son expérience :**

Au cours des séances "Marche et Démarche" les marcheurs sont invités à partager leurs expériences. La mise en mots de son vécu favorise le développement de ses propres apprentissages et le partage de ses expériences nourrit également celles des autres. Quelques minutes sont ainsi consacrées aux échanges entre les différentes séquences proposées ainsi qu'en fin de séance.

### - **Se faire filmer pour se "voir marcher" :**

Dans le cadre de certaines séances, pour ceux qui le souhaitent, il sera proposé la possibilité d'être filmé en vidéo sur une courte séquence.

Il s'agit simplement de se "voir marcher" de façon à compléter ses perceptions par des observations concrètes que l'image permet d'obtenir. Les enregistrements ne font pas l'objet d'une quelconque diffusion dans le groupe ou dans le club et la personne filmée en reste la propriétaire unique.



*Se "voir marcher" permet de repérer des points d'amélioration*

Les groupes sont de petites tailles (idéalement 10 à 15 personnes) et les séances se déroulent sur une durée de 2 heures, en terrains ouverts et peu accidentés afin d'en faciliter le déroulement.

Elles sont animées par André.

Les séances sont identifiées en bleu sur le planning mensuel.

## Centrations guidées / liens internet : pour se préparer à une séance de "Marche et Démarche" :

- Proposée par Christophe ANDRE, psychiatre et psychothérapeute, qui propose d'inscrire la méditation dans le processus de soin et aussi dans son quotidien :

"Suivre sa respiration" : Exercice de centration basé sur la respiration. Durant sa guidance, C. André explique très clairement ce qu'est la pleine conscience que nous pouvons activer au cœur même de toute expérience en cours (durée : 12mn).

- Proposée par Danis BOIS, praticien chercheur en psychopédagogie qui a notamment développé une méthode corporelle globale, simple et efficace, basée sur l'étude du mouvement interne du corps et ses impacts sur les facias :

"Méditation Pleine Présence" : Exercice de centration basé sur la perception du silence et sa qualité (durée : 25mn, idéale pour les gens pressés ! :-)

