

WEEK-END  
BIEN-ÊTRE

# La meilleure façon de marcher...

Ancien athlète de haut niveau et enseignant de la théorie de l'entraînement en sciences du sport à l'Université de Neuchâtel, Luc Béguin initie désormais aussi aux plaisirs de la marche.

Nous l'avons suivi, à différentes allures, dans l'espoir de connaître la meilleure cadence.

Texte **Joëlle Challandes** Photos **Nicolas De Neve**

Luc Béguin emmène des groupes en randonnée: il en vante les bienfaits physiques et mentaux.

La marche offre de quoi remplir plusieurs livres, si l'on en croit Luc Béguin (57 ans): «Il s'agit d'un vaste monde. Le mien correspond à la marche en forêt et sur les crêtes du Jura: de jour comme de nuit, en toute saison.» Rendez-vous est fixé dans la nature, sur les hauts de Neuchâtel. Pas question d'évoquer le sujet sans mettre un pied devant l'autre! L'enseignant en sport a créé sa société, Amy-Outdoor, afin de proposer des marches sur mesure. «Il y a un regain d'intérêt pour cette activité depuis la pandémie de Covid», observe cet ancien sportif de haut niveau, spécialisé à l'époque dans la course d'orientation. Il utilise toujours la carte et la boussole, mais ne court plus qu'occasionnellement.

ILLUSTRATION ADOBE STOCK

Premier constat: la marche favorise les contacts. À peine son sac à dos ajusté, Luc Béguin est abordé par un couple de randonneurs. «C'est quelle direction pour Fontaine-André, l'ancienne abbaye de prémontrés?» Il sort son smartphone, ouvre l'app de SuisseMobile et, en quelques secondes, montre une carte et donne des explications au duo, ravi. «Je recommande à tout le monde de télécharger cette application gratuite et pratique: les cartes y sont d'excellente qualité. Cela dit, en montagne, il faut partir avec une carte papier et une boussole, c'est trop risqué de ne se fier qu'à son téléphone qui n'aura plus de batterie à un moment donné.»

## Des bâtons, la tête haute!

Premières recommandations: s'équiper de chaussures et de vêtements adaptés à la météo et à la topographie, emmener de l'eau et ne pas hésiter à s'équiper de bâtons. «Certains hésitent, par → Page 79

## Marche 3 x 20

Plutôt que de pester parce que l'on ne réussit pas à marcher une heure par jour, opter pour 3 fois 20 minutes dans la journée, de manière dynamique.

### Les précisions de Luc Béguin:

«Les propriétaires de chiens sortent plusieurs fois par jour pour balader leurs animaux. C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé. On peut aussi fixer un rendez-vous avec quelqu'un, afin d'être «obligé» de sortir.»

## Marche afghane

Consiste à synchroniser le rythme de ses pas à sa respiration. Inspirée de la marche de caravaniers afghans, qui étaient réputés pour leur endurance. Exercice de base: on inspire par le nez sur trois pas, on suspend sa respiration sur le quatrième, on expire sur les trois suivants et on suspend sa respiration sur le quatrième.

**Les précisions de Luc Béguin:** «Il y a une forme de méditation dans cette marche. Elle permet d'améliorer sa capacité physique et respiratoire.»

## Marche japonaise

Consiste à alterner marche rapide et marche plus lente, à raison de trois minutes chacune, pendant une demi-heure. Cette marche a été inventée par deux professeurs japonais de l'Université Shinshu.

### Les précisions de Luc Béguin:

«Les alternances de rythmes sont la base de tout entraînement, on parle dans le jargon de HIIT (High Intensity Interval Training). Pour progresser, il faut soumettre le corps à un stress suivi d'une récupération. Si l'intensité est bien mesurée et que je m'accorde une récupération valable derrière, mes performances s'améliorent, en même temps que ma condition physique générale.»

Il faut porter des chaussures adaptées à la topographie et à la météo.



ILLUSTRATION ADOBE STOCK



L'obstacle guette: mieux vaut regarder où l'on met les pieds!

→ fierté. Dommage: ce n'est pas un aveu de faiblesse. Les bâtons aident à garder l'équilibre et préviennent des chutes», souligne l'expert.

Lorsqu'il guide un groupe en plein air, Luc Béguin a toujours une paire de bâtons télescopiques, qui se range facilement dans le sac à dos et peut se prêter. Une astuce pour connaître la taille approximative des bâtons: multiplier sa taille par 0.68 (p. ex. 174 cm x 0.68 = 118 cm). Sur le terrain, le bras doit former un angle droit lorsque l'on tient un bâton. Celui dédié au trail est plus léger (en carbone), mais aussi plus fragile. Les bâtons en aluminium sont au contraire plus lourds, mais davantage solides. En même temps qu'il aligne les types de marche, notre interlocuteur livre des conseils à la pelle. Avoir le pied sûr, regarder où l'on met les pieds, laisser vagabonder son esprit seulement s'il n'y a pas de danger... Selon son objectif, il s'agit d'évoluer à plat ou en montée, histoire de faire monter les pulsations.

Il est essentiel de bien respirer et profiter du panorama, des sons et des senteurs qu'offre la nature. Le sportif aime donner rendez-vous à ses étudiants à 5 h du matin à Neuchâtel: «Nous montons à Chaumont pour assister au lever du soleil et sommes tous sensibles à ce spectacle. Avec le chant des oiseaux, il y a beaucoup d'émotions. On mange quelque chose, on redescend et il est 8 h 30. La journée commence, on se sent bien, tout simplement.»

**Pour le corps et l'esprit**

Propice à la discussion, la marche favorise la découverte de soi et des autres, ainsi que la cohésion de groupe. Au fil des pas, Luc Béguin nous convainc: peu importe la façon dont on marche (lire les encadrés aux pages 77 et 79), cette activité est bénéfique dans tous les cas.

Le temps qu'a duré la promenade, nous avons croisé deux fringants octogénaires, fidèles à la marche. «Elle m'apporte la sérénité. Je m'attends toujours à voir des loups ou, qui sait, des crocodiles!» témoigne l'un d'eux avec humour. «Cependant, je n'aperçois que de temps à autre des chevreuils ou

des renards. J'espère pouvoir un jour observer un lynx.» À les voir reprendre joyeusement leur chemin, on se dit que la marche agit favorablement sur le physique autant que sur l'esprit! ■

L'app de SuisseMobile permet de découvrir les plus beaux itinéraires officiels de Suisse, en toute saison: [www.suissemobile.ch](http://www.suissemobile.ch)

Pour organiser une marche en groupe avec Luc Béguin: [www.amy-outdoor.ch](http://www.amy-outdoor.ch)

**Marche sportive ou athlétique**

Née aux États-Unis à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Se pratique en salle et en extérieur. L'épreuve de marche athlétique de 35 km fait partie des Championnats du monde d'athlétisme. **Les précisions de Luc Béguin:** «Il faut marcher le plus vite possible, sans que les deux pieds soient simultanément décollés du sol. Le déhanché est marqué, le balancement des bras donne le rythme.»

**Marche nordique (Nordic Walking)**

D'origine finlandaise. Se pratique avec des bâtons dédiés à la discipline: ils sont dotés de poignées caractéristiques, inspirées des bâtons de ski de fond, qui permettent de tenir très bien le bâton sans crisper ses doigts. **Les précisions de Luc Béguin:** «Cette marche sollicite musculairement tout le corps, y compris les épaules, les bras, les abdominaux et le dos. Elle nécessite une petite formation.»

**Marche longue-côte**

Discipline de musculation née sur le littoral du nord de la France. Au bord de la mer ou de l'océan, on avance dans l'eau, immergé jusqu'au-dessus du nombril, en alternant les rythmes. **Les précisions de Luc Béguin:** «En Suisse, on peut essayer de pratiquer cette discipline dans un lac. Je recommande la marche en piscine ou l'aquajogging: la résistance de l'eau est très intéressante pour une activité physique. Sur nos crêtes jurassiennes, on pratique plutôt la marche dans la neige, avec ou sans raquettes.»



En accélérant, Luc Béguin sollicite le système cardio-vasculaire.