

Découverte de la Marche avec Bâtons Dynamiques

Séance du vendredi 25 avril 2025 à La Valmasque, dirigée par Georges PHILITT, responsable de la formation au Comité Départemental.

9 personnes de TERRE ont profité de cette séance d'initiation.

Bilan de cette séance et projection sur l'avenir de cette discipline.

La marche avec les bâtons dynamiques est différente de la marche Nordique classique et de la Randonnée traditionnelle.

Les bâtons dynamiques sont équipés d'un système de résistance (entre 4 et 10 kg) avec un mécanisme de type ressort. À chaque poussée vers le sol, le bâton s'enfonce d'environ 20 cm, ce qui oblige à fournir un effort musculaire supplémentaire.

Caractéristiques clés :

- Travail musculaire renforcé : jusqu'à 90 % des muscles sollicités, y compris bras, dos, épaules, abdos, fessiers.
- Effet cardio amélioré : on brûle jusqu'à 3 fois plus de calories qu'en marche normale.
- Impact doux sur les articulations, grâce à l'absorption du choc par le ressort.
- Adapté aussi bien à la remise en forme, à la rééducation, qu'à l'entraînement sportif.

Bienfaits principaux :

- Tonification globale du corps
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Travail du cœur et de la respiration
- Réduction du stress

Voici un **exemple structuré d'une séance de Bâtons dynamiques** d'environ **1 heure**, adaptable selon le niveau du groupe. Elle est composée de **4 séquences principales**, chacune avec un objectif précis.

🕒 **Durée totale : 60 minutes**

1. Échauffement (10 minutes)

Objectif : activer les muscles, mobiliser les articulations, élever le rythme cardiaque doucement.

Contenu :

- Marche lente avec bâtons (sans forcer sur la résistance)
- Cercles d'épaules avec bâtons
- Montées de genoux, talons-fesses
- Mobilisation : poignets, chevilles, hanches, genoux

2. Séquence Cardio - Endurance (20 minutes)

Objectif : travailler le système cardiovasculaire + coordination.

Contenu :

- Marche active avec poussée dynamique sur les bâtons (résistance activée)
- Varier les allures toutes les 3-4 minutes (lente → rapide → lente)
- Intégrer des phases "sur place" : sprint sur place avec bâtons ou petits sauts
- Possibilité de travail fractionné (30 sec rapide / 30 sec récupération)

3. Renforcement musculaire (20 minutes)

Objectif : muscler le haut et le bas du corps grâce à la résistance des bâtons.

Exercices avec bâtons dynamiques :

- Squats avec poussée simultanée des bras
- Fentes avant + poussée verticale
- Tirage dos (rowing) : bâtons tenus devant, tirer vers le corps contre résistance
- Pompes debout contre les bâtons placés devant (gainage actif)
- Abdos debout : rotation du tronc avec bâtons tenus à hauteur poitrine

💡 Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions par exercice

4. Retour au calme et étirements (10 minutes)

Objectif : relâcher les muscles, prévenir les courbatures, abaisser la fréquence cardiaque.

Contenu :

- Marche lente avec bâtons en relâchant la poussée
- Étirements : épaules, bras, dos, quadriceps, mollets
- Respiration profonde avec bâtons tenus au-dessus de la tête ou à l'horizontale devant

Option bonus :

Ajouter une phase d'équilibre ou de proprioception (5 min), par ex. :

- Se tenir sur une jambe avec bâton en soutien
- Petits sauts latéraux avec réception contrôlée



Cette découverte ne permet pas encore d'accompagner un groupe de débutants et Georges est d'accord pour revenir effectuer une séance d'initiation.

TERRE a investi dans 12 paires de bâtons pour permettre aux adeptes de progresser mais cette technique devra se structurer avec des animateurs formés.

De nouvelles aventures nous attendent avec cette nouvelle discipline complémentaire à celles déjà mises en œuvre.