

La marche nordique technique ALFA

par Béatrix PFISTER,
physiothérapeute et posturologue, auteur du livre *Votre Santé par le Nordic Walking*.



L'histoire de la technique **ALFA** débute au début des années 2000 en Allemagne. Andreas Wilhelm, professeur de sport et formateur de la Fédération allemande de Nordic Walking, s'entoure de professionnels de la santé (ostéopathes, physiothérapeutes, médecins spécialistes de biomécanique ...), ainsi que de professeurs et de scientifiques du sport pour définir une technique de marche nordique s'inspirant de celle du ski de fond.

La physiothérapeute suisse, Béatrix Pfister, fait partie de ce groupe de travail « *Après de nombreuses rencontres et discussions, la technique ALFA a été validée par tous les intervenants. Elle fait l'objet d'une première description dans le livre d'Andreas Wilhelm puis dans le mien.* »

ALFA s'est particulièrement développée en Allemagne, Autriche et Suisse. La Ligue Francophone Belge de marche nordique la plébiscite également.

L'abréviation, en anglais, des lettres **ALFA** résume à elle seule ses principes de base :

- Attention à la posture du corps. Marcher droit permet une gestuelle élégante tout en soulageant le dos. Attention également à la position du bassin.
- Long arms, c'est-à-dire, 'bras longs' marque l'importance d'allonger naturellement les bras, sans crispation, autant vers l'avant, pour donner de l'élan, que vers l'arrière pour favoriser la propulsion. Le geste gagne en amplitude et le mouvement devient fluide.
- Flat pole, 'bâtons obliques' : l'angle d'attaque du bâton est idéalement fixé à 60° selon la méthode. Poser son bâton à la verticale ne permet pas une démarche efficace. Cette notion s'associe à la longueur du bâton qui doit correspondre à la morphologie du pratiquant.
- Adapted steps, 'pas adaptés' à l'élan déterminé par l'impulsion issue du balancement des bras et de la longueur des bâtons. Le haut du corps dirige le bas du corps. Ce travail permet de réveiller, en les mettant à contribution, les schémas moteurs de chaque être humain ayant tendance à s'atrophier s'ils ne sont plus utilisés. « *Notre cerveau est fantastique !* »

Plus qu'une simple technique, **ALFA** correspond également à un programme d'apprentissage en sept étapes qui se concentrent chacune sur un objectif particulier. La méthode accorde priorité à la notion de relâchement de la main qui s'ouvre au début de la phase de poussée « *Une seconde après avoir posé le bâton, les mains s'ouvrent en extension* », à la posture droite du corps « *Gainage des muscles du tronc, travail du périnée et soutien des muscles associés à la respiration* », à la rotation du tronc qui permet de gagner en amplitude et au travail rendu actif du pied par l'activation de la main. « *Magnifique, comme tout est lié !* »

« **ALFA**, c'est l'application de mouvements adaptés à la gestuelle physiologique du corps tout en respectant un travail holistique et harmonieux. Basée sur la science du corps, la technique permet un travail de prévention et de sport-santé. Elle n'est en aucun cas prévue et applicable en compétition. L'apprentissage et l'observation de la gestuelle doivent être enseignés par des instructeurs diplômés formés à la technique **ALFA** afin de ne pas engendrer de conséquences néfastes telles que tendinites ou douleurs dorsales. Malheureusement, il est très courant de voir des marcheurs équipés de bâtons trop longs, sans aucune technique et avançant beaucoup trop vite en pensant que la vitesse prime. Or, le corps, formidable machine, n'est pas capable d'enchaîner rapidement tous les gestes de la technique **ALFA** de manière juste. A noter qu'**ALFA** est également adaptée à la pratique des sportifs de haut niveau, des coureurs de trails, des marcheurs en raquettes à neige et des personnes souffrant de diverses pathologies ».



Nordic Walking selon la technique ALFA, signé par Andreas Wilhelm et les champions de ski alpin, Rosi Mittermaier et Christian Neureuther, n'est plus disponible en France actuellement.

Votre Santé par le Nordic Walking de Béatrix Pfister, édité par Jouvence, offre une large description de la méthode tout en livrant de nombreux conseils techniques en lien avec la santé.

Une formation d'instructeur de Nordic Walking - technique ALFA encadrée par Béatrix Pfister aura lieu les 22-23 avril 2017 à Cully, près de Lausanne, canton de Vaud (Suisse).

Renseignements et formulaire d'inscription : www.sanasports.ch

