Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 2
8 octobre 2024
« Comment améliorer sa démarche »

Lors de ma chronique le 24 septembre dernier, j'ai souligné l'importance d'améliorer votre démarche. Aujourd'hui, je vous propose une approche pour améliorer votre démarche au quotidien.

L'auto-évaluation en marche

La première étape consiste à s'auto-évaluer en prenant conscience de notre posture et de la façon dont nous marchons, grâce à une observation active de notre corps en mouvement.

Lors de votre marche quotidienne, portez attention à la manière dont vous marchez. Prenez le temps de noter vos observations. Cela vous servira de point de référence.

Voici les différents facteurs à considérer :

Confort général et énergie
Évaluez si vous ressentez des tensions ou des douleurs pendant que vous marchez. Ressentez vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre dos, vos épaules et votre tête. Quelles sont les zones de tension ou de douleur ? Notez si vous pouvez marcher sur une longue distance sans ressentir une fatigue excessive. Une bonne démarche améliore l'endurance et permet de marcher plus longtemps sans inconfort.

Alignement et posture
Vérifiez votre alignement et votre posture. Est-ce que votre tête, vos épaules, votre colonne vertébrale et votre bassin sont bien alignés ; l'un au-dessus de l'autre ? Est-ce que votre corps est érigé ou abaissé ?

Pieds

- Ressentez comment vos pieds se déposent au sol.
- Est-ce que le poids est bien réparti sous les pieds ? Est-il d'avantage sur le bord interne du pied ? Sur son bord externe ?
- Est-ce que vos orteils repoussent le sol ?

- Vos orteils pointent-ils droit devant, vers l'extérieur ou l'intérieur ?

Genoux

- Vos genoux sont-ils détendus ou raides ? Verrouillés ou relâchés ?
- Est-ce que vos genoux pointent dans la même direction que vos pieds? Regardent-ils devant ? Vers l'intérieur ? Vers l'extérieur ?

Bassin

- Votre bassin est-t-il dans une position neutre, ni incliné devant, ni derrière.
- Vérifiez si votre bassin est incliné vers l'avant avec le bas du dos cambré ou incliné vers l'arrière avec le bas du dos arrondi.
- Ressentez-vous de la tension au bas du dos?

Abdomen et lombaires

- Vos vertèbres lombaires au niveau du bas du dos sont-elles alignées suivant une légère courbe?
- Sont-elles très cambrées? Arrondies?
- Placez votre attention sur votre abdomen.
- Est-il relâché ou légèrement engagé pour soutenir votre posture ?

Poitrine et épaules

- Votre poitrine est-elle ouverte ou affaissée ?
- Est-ce que vos épaules sont soulevées ou détendues ?
- Ressentez-vous de la tension au niveau des épaules et du cou?
- Vos bras se balancent-ils naturellement de l'avant à l'arrière?

Tête et cou

- Où regardez-vous ? À l'horizon ? Au sol loin devant ? Près de vos pieds ?
- Est-ce que votre tête est projetée devant? Est-elle bien alignée au-dessus de vos épaules ?

<u>Symétrie et fluidité</u>

Analysez vos mouvements. Sont-ils équilibrés de chaque côté du corps. Par exemple, est-ce que vos bras et vos jambes bougent de façon égale, ou si un côté semble plus tendu ou moins mobile. Est-ce que votre marche est fluide ou saccadée ? Est-ce que votre rythme est régulier ? Est-il rapide ou lent ?

Amélioration de la démarche
Suite à vos observations, faites des corrections en temps réel, comme redresser la tête, engager l'abdomen, ou détendre les épaules. Reprenez votre évaluation après chaque ajustement pour sentir la différence.

Voici quelques notions à considérer lors des ajustements :
- Poussez avec le pied arrière, en utilisant les muscles à l'arrière de vos jambes. Faites attention à ne pas trop étirer votre foulée, concentrez-vous sur la prise de pas plus courts mais plus nombreux.
- Décollez chaque pied du talon aux orteils, en utilisant tous vos orteils pour vous propulser en avant.
- Soulevez vos côtes et votre bas-ventre pour activer vos muscles abdominaux et créer de l'espace dans votre centre.
- Allongez et redressez votre cou, ce qui libère votre colonne vertébrale pour qu'elle se déplace pendant que vous marchez, tout en contrant la raideur due aux longues heures passées penchées sur un ordinateur.
- Balancez vos bras librement depuis les épaules, en utilisant vos coudes pour vous propulser vers l'avant, comme si vos bras étaient une paire de pendules articulées. vos mains doivent être lâches, non serrées en poings.
- Regardez dix à vingt pieds devant vous et de baissez les yeux plutôt que la tête lorsque vous avez besoin de vérifier le sol (une tête droite réduit le risque de douleur au cou).

Conclusion
En appliquant ces principes simples d'alignement et de mouvement, vous commencerez à voir des améliorations notables dans votre posture et votre démarche. Souvenez-vous que ces ajustements demandent du temps et de la pratique, mais avec de la patience, ils deviendront automatiques. Une bonne démarche ne se limite pas seulement à la marche ; elle influence l'ensemble de votre bien-être physique et mental. Alors, prenez le temps chaque jour de vous observer, de corriger votre posture et d'apprécier les bienfaits de ces petits changements sur votre qualité de vie.

Votre corps vous en remerciera !