

## **Conclusion sur la Marche Malouine, par Thomas Wallyn**

### **Quels sont les retours des premiers adeptes de la Marche Malouine ?**

En toute franchise, ils ne sont pas suffisamment nombreux à ce jour et les conclusions seraient sans doute trop hâtives.

Je relève que plusieurs marcheurs m'ont pointé l'utilité des mitaines pour protéger les mains des frottements.

Également, que certains exercices nécessitent une bonne maîtrise pour être coordonnés au pas.

Que les changements de positions (transferts) doivent être anticipés avant de passer d'une zone d'appui à une autre.

Que les terrains glissants ou accidentés sont peu propices à l'augmentation des cadences de mouvements.

Voici pour ce qui est des observations recensées.

### **Concernant les réflexions et retours sur l'impact physiologique et musculaire :**

Ils sont unanimes sur le ressenti musculaire et l'intérêt de pouvoir facilement moduler fréquence et intensité.

Sur l'aspect physique également en ciblant – et c'est à prendre en compte- des zones diverses qui semblent avoir davantage travaillé. Pour certains les épaules, pour d'autres les abdominaux.

Au fur et à mesure des échanges, on s'aperçoit que ces zones correspondent effectivement aux groupes musculaires plus rarement sollicités par ces personnes au quotidien.

Bon nombre de retours font également état de l'intérêt de pouvoir cibler 2/3 groupes musculaires lors d'une même séance. Il n'est en effet pas nécessaire- lors de chaque séance- d'enchaîner les exercices de manière exhaustive.

Présentée aux membres de l'office de Dunkerque et à la Station balnéaire de Malo les Bains- Dunkerque, la Marche Malouine a fait l'objet de séances découvertes concluantes. Elle est d'ores et déjà inscrite au catalogue des activités et des séances découvertes sont organisées.

<https://www.dunkerque-tourisme.fr/offres/marche-malouine-dunkerque-fr-5781746/>

### **Vous trouverez ici quelques témoignages de personnes ayant effectué leur initiation à la marche Malouine :**

**Grégoire Vincent** (chargé de développement FFRandonnée Comité départemental du Pas de Calais) :

*« La marche malouine est une belle découverte, mêlant randonnée et renforcement musculaire. Accessible à tous, elle propose des exercices variés et utilise des élastiques de différentes résistance. Dans le cadre du développement des clubs, cette discipline innovante pourrait séduire un nouveau public, notamment plus jeune, grâce à un travail fractionné. »*

**Dorian Blocquet** (Rugbyman – Etudiant BEJEPS- APT-)

Initiation réalisée dans le cadre de son stage Sports de pleine nature

*« Dans le cadre de mon stage en activité de pleine nature, j'ai contacté Thomas qui m'a fait découvrir diverses activités dont la Marche Malouine. J'ai trouvé cela intéressant avec cette auto-régulation possible dans la résistance avec l'élastique qui permet de travailler en fonction des capacités de chacun.*

*Cette activité permet de faire sa musculation en extérieur, en profitant du paysage, ce qui est très agréable. »*

**Regis Schoonheere** (Longeur et arbitre)

*« Le 18 Mars 2025, je suis allé tester la Marche Malouine avec Thomas dans le cadre de ma remise en forme, et suite à un arrêt d'activités physiques de plusieurs mois.*

*Pour simple équipement, une bande élastique de type Kit training, de couleur jaune, coupée, enroulée dans chaque main.*

*Après explications sur les différentes positions et maniement de cette bande élastique, nous sommes partis pour une séance découverte d'environ 2 heures sur la plage.*

*Au terme de ces deux heures, je n'ai ressenti aucune gêne ni douleur musculaire, car c'était là mon objectif.*

*Je pratique régulièrement depuis, avec intensification des exercices et je ressens l'impact du renforcement musculaire sur l'ensemble des membres supérieurs.*

*Les phases de récupération, plus ou moins importantes entre les exercices, sont fonction de l'intensité de ces derniers et me permettent de mieux contrôler mon rythme cardiaque.*

*Peut se pratiquer seul ou en groupe. »*

### **Pourquoi j'y crois ?**

Fort de mon expérience du Longe Côte et de la manière dont les tout premiers pratiquants ont été raillés ou pointés du doigt, je sais que toute innovation en matière de sport passe par le stade de la circonspection, voire d'une forme de moquerie. Il faut du temps pour imprimer un geste ou une technique dans l'esprit des gens. C'est encore ici le cas avec la Marche Malouine. Mais comme en témoignent les initiés ci-dessus, l'intérêt est triple : Musculation en extérieur, Simple équipement (peu onéreux), Possibilité de moduler très facilement l'intensité ».

En outre, pour pratiquer cette marche spécifique depuis huit mois, je peux mesurer à présent les bénéfices sur le plan musculaire et cardio-vasculaire.

Combinant marche et musculation du haut du corps, cette nouvelle discipline pourrait intégrer – avec l'aval et le soutien de la FFRandonnée- le cercle très fermé des sports véritablement complets.

Thomas Wallyn