

FAQ Marche Malouine : réponses aux questions le plus courantes

Et pourquoi pas alors utiliser des poids ?

La sangle élastique a cet avantage d'être très légère. En position « repos » ou « récupération, elle ne pèse rien. Ainsi posée sur la nuque, la position ne surprend pas ni n'interpelle. La position est comparable à celle du marcheur tenant les sangles de son sac à dos..

Partir avec des poids dans chaque main serait certainement un peu pénible et lourd à la longue, interrogerait sans nul doute le regard des passants mais surtout n'offrirait pas cette variété possible d'exercices que propose justement la Marche Malouine. Les haltères, pour être indispensables en musculation ne prennent tout leur sens qu'en travail statique quand s'offre la possibilité d'augmenter ou de réduire leur charge.

L'innovation consiste justement à avancer sans s'arrêter. Tout en s'accordant la possibilité d'alléger ou d'augmenter facilement la tension et donc l'effort à fournir.

Le fait d'avoir les mains attachées est-il dangereux ?

Le risque de chute n'est pas à ignorer. Une chute sera d'autant plus difficile à récupérer que l'on a les mains attachées. J'en ai fait l'expérience dans les sous-bois mais aussi en centre-ville. En 6 mois, je comptabilise deux chutes, ce qui ne peut être pris à la légère. Dans les préconisations, il convient donc de rappeler que certains mouvements en deçà de la ligne d'épaule (dos, Lombaire) sont contre-indiqués sur terrains glissants, rocaillieux ou accidentés.

Ne peut-on réfléchir alors à un ustensile, type poignée de corde à sauter pour permettre d'enrouler la corde autrement qu'autour des mains ?

Très certainement, cet ustensile est envisageable et permettrait de réduire le risque d'une mauvaise chute, mal rattrapée. Cela étant, ce risque reste faible si l'on suit les recommandations et préconisations d'usage. Des essais ont été réalisés avec des poignées mais qui n'offrent pas aux mains la possibilité de jouer aussi facilement sur la tension de la sangle. En outre, avec l'usage et la simple précaution de mitaines, on s'habitue rapidement au maniement de la sangle, comme aux différents transferts, tout en évitant de possibles échauffements.

Y'a-t-il un risque scapulaire ?

Oui, ce risque existe. Il se situe principalement au niveau des transferts (changements de position). Réalisés trop brutalement et sans tenir compte de la tension de la sangle, il existe des « effets ressorts » qui peuvent froisser un muscle ou choquer une articulation. C'est la raison d'un nécessaire apprentissage à cette marche spécifique, laquelle suppose – en dehors de la maîtrise de différents mouvements et des préconisations en matière de sécurité- de connaître également les risques inhérents aux transferts.

Est-ce la vitesse de marche qui augmente l'intensité ?

Oui, mais pas en priorité. L'intensité est d'abord fonction :

- 1- Du nombre croissant ou décroissant de séries et de répétitions
- 2- De leur vitesse d'exécution
- 3- De la tension de la sangle
- 4- Des phases plus ou moins nombreuses de récupération (lors desquelles, on continue de marcher)