



L'ART DE LA MARCHÉ



Janvier 2018

La Technique de Marche Alexander

La marche longue distance peut être physiquement difficile. Pour maximiser l'efficacité et minimiser les blessures, il est sage de réapprendre de bonnes habitudes de marche. Ce document décrit la technique de marche Alexander.

L'art de la marche et la technique Alexander

Nous ne pensons généralement pas à notre style de démarche. Tout-petits, nous avons appris et imité ceux qui nous entouraient. Nous avons adopté leurs postures et styles de démarche. Notre environnement, nos activités et nos chaussures ont également influencé notre démarche. Tout ce déroule généralement très bien jusqu'à ce que nous allons sur le sentier. Les blessures par déformation répétitive se développent et nous sommes entravés par des attelles de tibia (douleur à l'avant du tibia), fasciite plantaire (tendinite du pied) ou chondromalacie de la rotule (douleur et usure inégale de la calotte du genou).

Lors de l'examen de la démarche à longue distance, il est sage d'adopter de bonnes pratiques de déambulation. L'objectif est d'être efficace dans nos mouvements et de minimiser les déformations musculaires et les blessures.

Dans certains modèles de marche, le talon mène la démarche. La jambe oscillante avant s'étend loin devant ; la frappe du talon est vigoureuse, conduisant au talon l'absorption d'une grande partie de l'impact. L'accent sur la frappe du talon provoque le petit muscle devant le tibia (tibiale antérieur) à sur-travailler en soulevant et en étendant le pied. Cela peut conduire à des attelles de tibia. L'impact plus élevé de cette démarche peut également conduire à des articulations douloureuses du genou.

D'autres modèles de marche impliquent l'accent sur la position des orteils et sur l'utilisation des muscles du mollet (gastrocnémien et solee). Marcher ainsi, on observe que les talons sont tenus plus haut que le pied avant. Ce modèle est fréquent lors de la marche en terrain collineux et dans certains styles de course. Cela provoquera un raccourcissement des muscles du mollet. Le déséquilibre de la force et de la longueur créé entre les muscles du mollets et les muscles du tibia peuvent provoquer des attelles de tibia et conduire également à une fasciite plantaire.

Les déséquilibres musculaires dans les muscles du quadriceps (en particulier vaste médiale et vaste latérale) peuvent entraîner un mauvais suivi du genou (rotule) et entraîner des douleurs profondes au genou en montant et/ou en descendant sur un terrain vallonné. Cela conduira à la chondromalacie de la rotule.

Ces blessures de démarche vous empêcheront d'atteindre vos objectifs de marche à distance. Nous vous suggérons de vous familiariser avec votre propre style de démarche et de le modifier afin de minimiser les éventuelles blessures chroniques par surutilisation. Ce qui suit est un style de démarche naturel basé sur la technique Alexander. Essayez de l'utiliser tout en effectuant vos entraînements. Essayez-le d'abord sur les promenades en ville où le terrain est plus ou moins plat. Ceci vous aidera à vous concentrer sur la technique plus que sur le terrain. Plus tard, essayez-le sur des sentiers sauvages et accidentés. Il deviendra naturel assez vite.

La technique Alexander est un processus éducatif qui utilise la rétroaction verbale et tactile pour enseigner l'utilisation améliorée du corps en identifiant et en changeant les habitudes inefficaces qui causent le stress, la fatigue et la douleur. Si vous trouvez qu'il est difficile de le faire par vous-même, essayez-le avec un ami/observateur, ou prenez quelques leçons d'entraînement d'un praticien qualifié dans la technique Alexander.

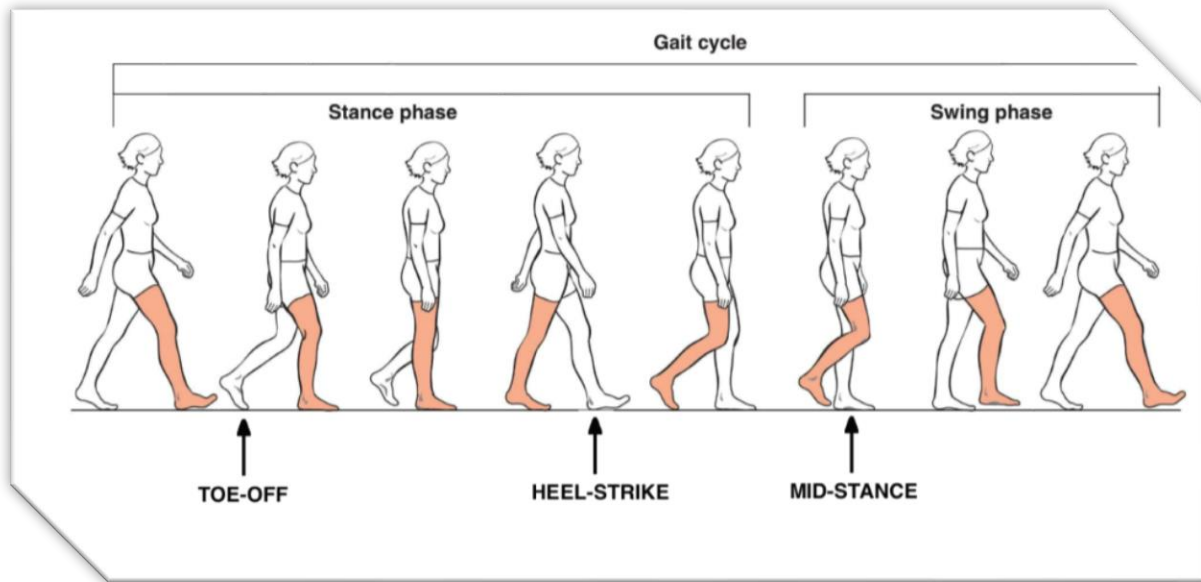


Image de StudyBlue

La tête dirige - La phase de la posture

Le principe fondamental de la technique Alexander est que la tête mène l'épine dorsale allongée qui conduit le corps dans un mouvement intégré. Sentez votre tête doucement allongeant votre corps vers le ciel. Juste cela réduit fréquemment l'effort d'être debout. Sentez vos pieds uniformément sur le sol. Sentez-les entièrement sur le sol avec une distribution égale du poids sur l'avant et l'arrière de vos deux pieds.

Pendant que vous marchez, soyez conscient de la posture de votre tête. Elle doit continuer d'allonger la colonne vertébrale. Concentrez-vous sur vos genoux. Ils doivent être légèrement fléchis. Le verrouillage des genoux resserre les cuisses et conduit le corps hors de l'alignement préférable. Ceci crée en général, une courbature exagérée dans le bas du dos.

Ensuite, portez attention à vos muscles du bas du dos, supérieur aux fesses. Détendez ces muscles et ne serez pas les fesses. Cela crée une disposition pour le mouvement dans le corps plutôt qu'une posture rigide.

La gaine de l'épaule

La gaine de l'épaule est conçue pour flotter facilement sur le dessus de la cage thoracique avec les bras suspendus librement sur les côtés. Laissez simplement votre respiration soulever votre cage thoracique doucement vers les côtés, l'arrière ainsi qu'à l'avant. C'est la base d'un mouvement doux et équilibré dans le torse et permet à la respiration d'agir comme un massage intérieur pour les muscles du dos et des épaules. Le bon ajustement de votre sac-à-dos vous permettra de maintenir un torse détendu. Votre sac-à-dos peut même vous aider à garder un bon alignement de votre colonne vertébrale.

Des mollet -Le roulant de pied

La plupart d'entre nous pensent que la marche vient principalement de l'avant des cuisses (quadriceps) qui soulèvent les jambes pendant que nous marchons. Mais le mouvement initial dans la marche commence à l'arrière de la jambe. Le mollet soulève le talon du sol, ce qui place le pied sur la boule du gros orteil, ainsi la jambe se plie facilement au genou et à l'articulation de la hanche.

Dans ce moment, vous ressentirez que votre poids est distribué également sur la balle d'un pied ainsi que sur l'autre pied qui est entièrement planté par terre, en position médiane. Vous n'avez pas à vous déplacer latéralement sur la jambe de soutien pour garder votre équilibre. Vous pouvez permettre à la jambe sur la boule du pied de pousser et de basculer vers l'avant.

Des genoux -La phase de l'oscillation

Une fois que la jambe oscille vers l'avant, pliez doucement le genou juste assez pour balancer la jambe sans attraper les orteils sur le sol. Le pied doit rester détendu et neutre. Essayez de raccourcir votre foulée et de placer doucement votre pied par terre directement sous votre nez.

Tous ensemble

Dans la marche intégrée, la tête flotte doucement. Le corps s'aligne sous la tête avec toutes les vertèbres empilées l'une sur l'autre. Les genoux se plient facilement (comme sur un vélo), et le torse est soutenu (comme si vous êtes sur un siège de bicyclette). Le torse s'allège vers le ciel et vers l'avant au lieu de se balancer d'un côté à l'autre. La frappe du pied commence par une légère frappe du talon suivie d'un roulement vers les orteils. Les bras se balancent librement sur les côtés.

C'est une expérience remarquable de marcher ainsi. Percevant le corps suspendu sous la tête et les pieds faisant contact légèrement avec le sol. Avec cette diminution de l'impact, la fatigue est minimisée. Au fur et à mesure que le terrain change, adaptez votre foulée : des foulées plus courtes pour la marche ascendante et des foulures modérées pour le terrain plat ou descendant. En tant que guide général, placez vos orteils en ligne avec votre nez.

Pratiquez la technique Alexander et bientôt vous trouverez que ce style de marche naturel deviendra plus aisé. Si vous commencez à éprouver des douleurs, faite la revue de votre démarche et ajustez-la afin de maximiser l'efficacité et minimiser l'impact.

Références :

<https://www.alexandertechnique.com/Articles/Walking/>

<https://www.centeredwalking.com/alexandertechnique/>

<http://boydphysiotherapy.co.uk/wp-content/uploads/2014/05/Walking-with-the-Alexander-Technique-and-Gait-Analysis.pdf>