

LE RETRO-WALKING = La marche à reculons

Michael Jackson a inventé le moonwalk, une tendance quasi similaire a émergé ces dernières semaines : le retro-walking. Cette technique consiste tout simplement à marcher à l'envers, donc à reculons. Elle permet de nombreux bienfaits, notamment de renforcer le système cardiovasculaire et la masse osseuse, mais aussi les muscles.

« Marcher à reculons nous amène à faire des pas plus courts et plus fréquents, ce qui améliore l'endurance musculaire des jambes tout en réduisant la charge sur nos articulations », mentionne Jack McNamara, maître de conférences en physiologie de l'exercice clinique et membre de l'Université d'East London, au sein d'un article publié dans The Conversation .

« Marcher à reculons améliore l'endurance musculaire » :

Joe Meier, auteur du livre Lift for Life abonde : « Marcher à reculons améliore l'endurance musculaire du bas des jambes tout en réduisant la charge sur nos articulations » En résumé, cela apparaît bon pour les mollets et les quadriceps, qui sont fortement sollicités dans le retro-walking, mais pas seulement. « La marche arrière est une façon sous-estimée de solliciter les fessiers, les tibias et les muscles des pieds et des chevilles », poursuit l'auteur. Si l'on conjugue le tout, c'est donc fort bénéfique pour l'endurance également. Maintenir l'équilibre et éviter les chutes chez les seniors.

S'il est donc bon pour les muscles, ce type de marche moderne permet également d'être fructueux pour des pathologies telles que l'arthrose. Une étude réalisée à ce sujet en 2015 a montré que des personnes atteintes de cette maladie, pratiquant le retro-walking ont eu « une plus grande réduction de la douleur et de l'incapacité fonctionnelle, ainsi qu'une amélioration de la force et des performances des quadriceps ». Le tout, en la pratiquant uniquement trois fois par semaine pendant six semaines. Il n'y a donc pas nécessairement besoin de pratiquer le retro-walking de manière intensive afin qu'il soit bénéfique.

Les bons conseils à adopter :

Bien qu'il soit idéal pour solliciter les muscles, le retro-walking ne doit pas se pratiquer n'importe où. Par exemple, le trottoir dans la rue n'apparaît pas comme le lieu idoine pour l'exercer. Il y aurait bien trop d'obstacles à éviter.

Afin de le faire sereinement, mieux vaut réaliser ce type de marche sur une surface plate, sans obstacle et bien éclairée. Par exemple, dans une salle de sport ou bien même sur une piste d'athlétisme. Il faut tout de même penser à jeter quelques petits coups d'œil derrière soi afin de s'assurer de la direction, puisque marcher en arrière n'a rien d'inné. C'est pour cela qu'il est fortement conseillé de pratiquer le retro-walking sur des courtes distances pour débiter, afin d'habituer son corps.

Pour terminer, il est à noter que le retro-walking est conseillé pour les seniors, puisqu'il permettrait de maintenir une certaine qualité d'équilibre et éviterait donc les risques de chute.

Comment marcher à reculons ? Résistez à l'envie de contorsionner votre corps et de regarder par-dessus votre épaule pour ne pas perturber votre équilibre ! Choisissez un terrain plat et peu fréquenté pour éviter tout risque de "collision" ou de chute. Gardez la tête et la poitrine droites tout en tendant le gros orteil vers l'arrière à chaque pas, en roulant du pied de la pointe au talon. Concentrez-vous sur plusieurs séries de 20 à 30 m plutôt que sur des distances prolongées.

Les bienfaits de la marche à reculons

- Améliore la stabilité, l'équilibre et la posture, tout en réduisant la charge sur les articulations.
- Augmente la dépense énergétique de 40 % par rapport à la marche normale, aidant ainsi à maintenir un poids sain.
- Renforce les muscles du dos et peut soulager certaines douleurs lombaires.