Récit d'un débutant

Posté par: flag
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonsoir à toutes et à tous,

Voilà je suis nouveau sur le site et également tout nouveau pratiquant de marche nordique.
En fait j'ai effectué ma première sortie en solitaire dimanche dernier car dans ma région (Rouen) il n'y a pas de club / d'association proposant cette discipline. Ou tout du moins je n'ai rien trouvé malgré moult recherche via internet. J'ai déjà eu assez de mal à trouver un magasin proposant des bâtons de MN. Je n'ai trouvé que des sticks avec pointe inclinée et gantelets avec passage du pouce.

Pour finir ma présentation, j'ai donc 37 ans et je me suis tourné vers la MN suite à une belle hernie discale apparue en L5S1 pour ceux qui connaisse et je viens d'apprendre depuis peut que je suis atteint de spondylarthrite ankylosante. Le top quoi !!!!!
Il y a de ca un an je pratiquai encore le vélo de route et le VTT en club à hauteur de 6 à 8 heures par semaine mais malheureusement mon hernie et venu arrêter brutalement cette belle passion. Enfin bon ce n'est pas non plus la fin du monde…. Une petite année sabbatique plus tard et quelques, pour ne pas dire plusieurs, kilos en plus je me tourne donc vers la MN dans le but de reprendre une activité physique intense et perdre les disgracieux bourrelets apparus en douce.

Me voilà donc, dimanche dernier de beau matin, partis seul, Iphone sur les oreilles, marchand sur les petits chemins de nos belles forêts avoisinantes. Dans ma petite tête de débutant, j'avais dans l'idée d'emprunter uniquement les singles que je prenais en VTT afin de me rapprocher le plus possible de l'esprit Trail. Accéder à des zones difficiles au relief accidenté.
Dès les premiers mètres je me suis vite rendu compte que tout compte fait ca n'allait pas être aussi simple d'utiliser correctement les sticks !!!!!
Premier single en vue, je m'engouffre dedans. Deuxième surprise, la trace n'est pas assez large pour poser tranquillement et correctement les bâtons… !!!!
Cela n'a pas affecté mon enthousiasme, je reprends des chemins plus large et je marche, je marche… en essayant de m'appliquer sur le « planté de bâton ». Celui-ci étant rendu difficile par les chemins rocailleux sur lesquels ils ont plus tendances à rebondir qu'à s'enfoncer.
A un moment me viens à l'esprit de consulter ma montre et je constate avec stupeur que cela fait déjà 2 heures que je marche et qu'il serait peut être temps de penser à faire demi tour.
J'avoue avoir été optimiste sur mes capacités physiques, surtout après une si longue période d'inactivité. Le retour fût donc quelques peut difficile mais je suis tout de même rentré sans encombre, entier mais vidé !!!!!
Au final, j'ai marché pendant 3h40 avec un dénivelé de 550m mais impossible de vous dire combien de kms et j'avoue de pas avoir réussi pendant tout ce temps à accorder, synchroniser la marche avec le mouvement des bras, planter les sticks, pousser….

Mais ce n’est pas grave du tout, je suis têtu et décidé à réussir donc je réussirai… quand j’ai un objectif je vais toujours au bout !
Par contre je peux vous assurer que je me rappellerai de cette première séance de marche car j’ai extrêmement mal aux fesses, le pire c’est quand je me lève de mon siège de bureau, on dirait un p’tit vieux !!!!!!!
Entre temps, deux fois par semaine, je m’efforcerai à marcher pendant une heure sur le tapis de course de mon épouse. Mais j’aime moins, je préfère être en pleine nature.

Je tiens à signaler que votre site est très bien fait, plein de bons conseils que je m’appliquerai à suivre.

A bientôt pour de nouvelles aventures