

La Marche

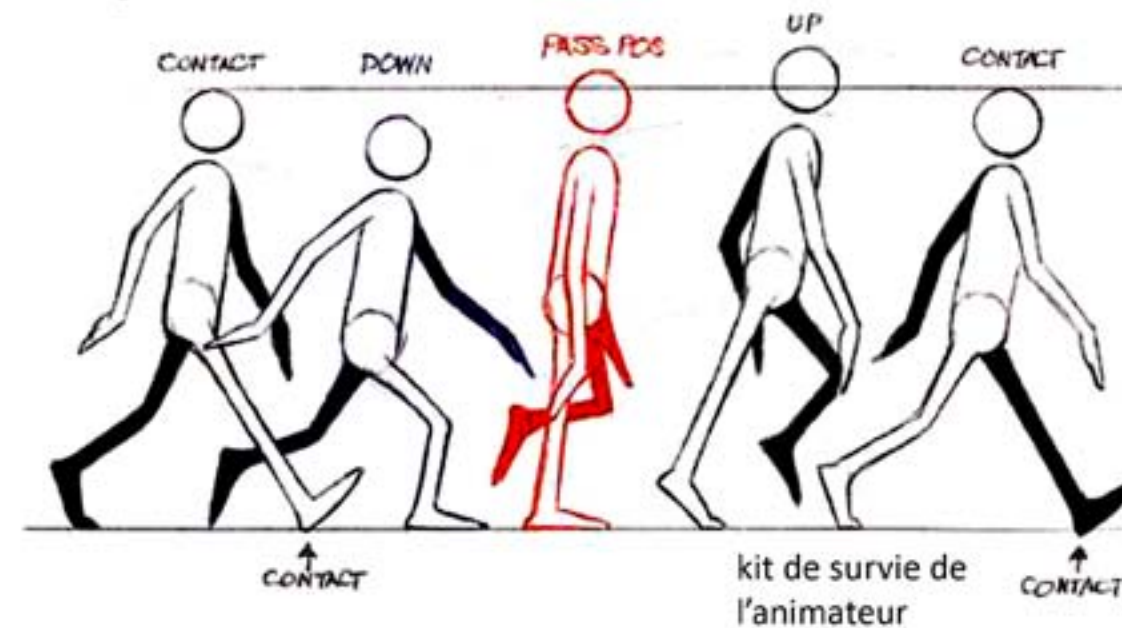




depuis le Sam's café.
31 Mai 2011 - Gare du Midi.



Cycle de marche



Elle permet de se déplacer à une vitesse moyenne de 5 km/h

Le bassin est en effet soumis naturellement à une rotation lorsqu'une jambe est projetée en avant car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée. C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes.

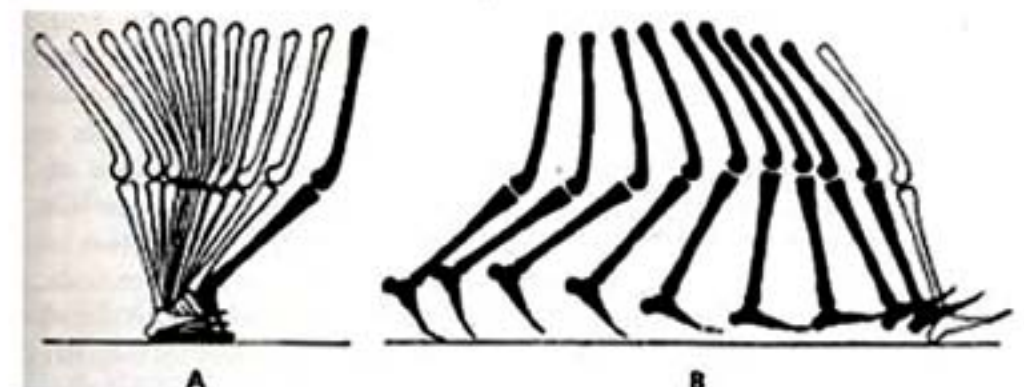
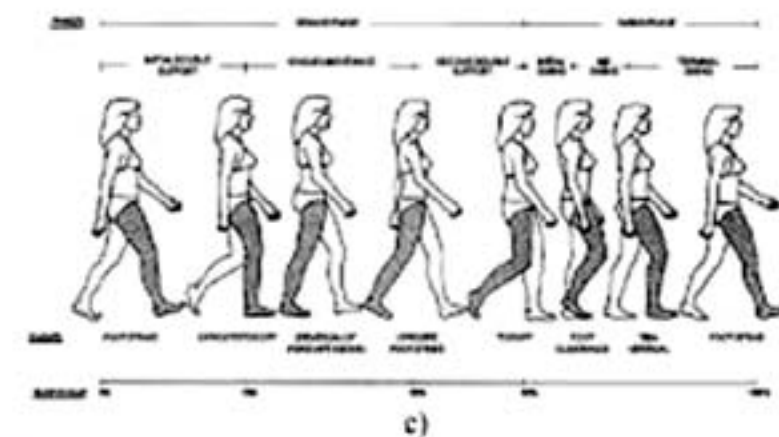
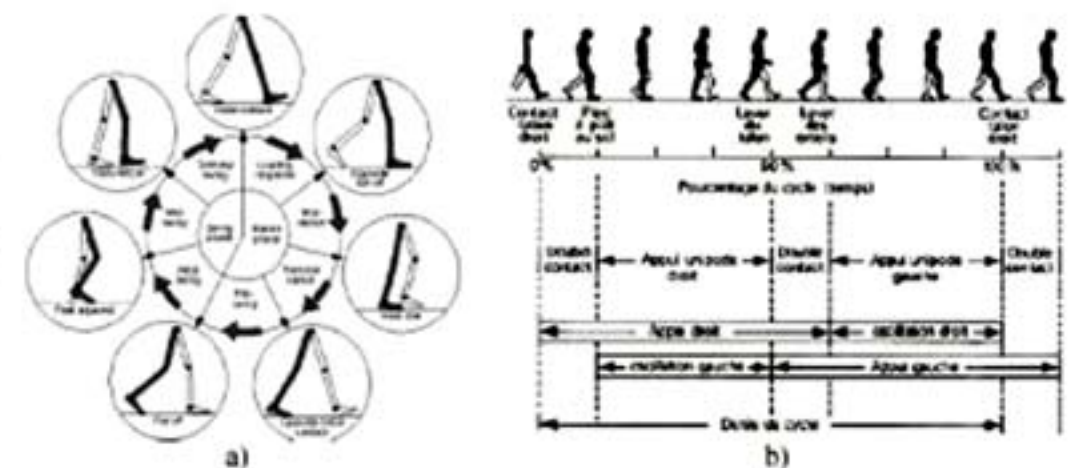
La marche est un mode de locomotion naturel.

Il consiste en un déplacement en appui alternatif sur les jambes, en position debout et en ayant toujours au moins un point d'appui en contact avec le sol, sinon il s'agit de course.

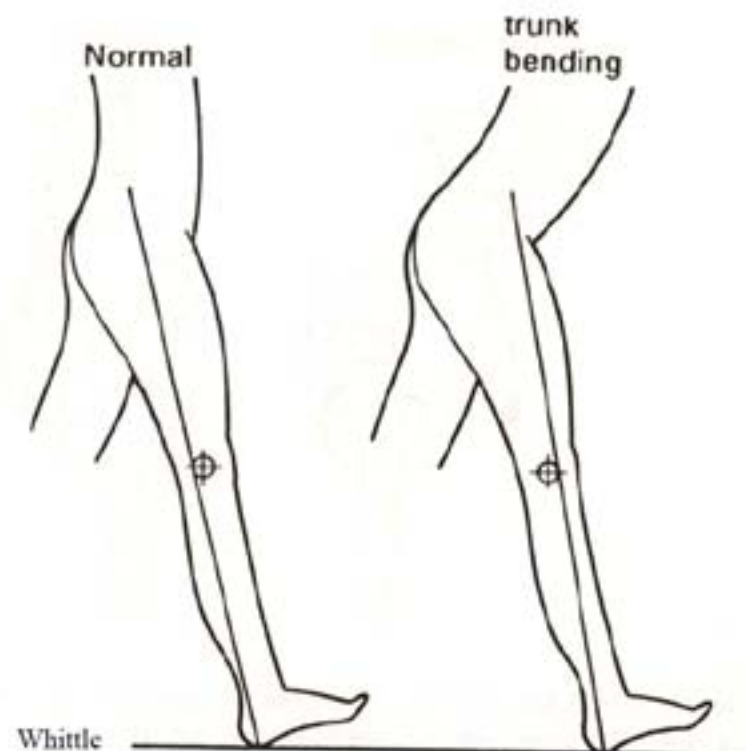
La station debout et le fait que le déplacement de la masse corporelle se fait alors qu'elle n'est supportée que par un seul membre impliquent l'exploitation du sens de l'équilibre.

Après une période pendant laquelle l'enfant explore son univers en rampant, il va progressivement se redresser sur ses jambes, puis tenter quelques pas. Cette étape se déroule généralement entre le 12e et le 20e mois.

L'Homme n'est pas le premier animal à avoir inventé la marche à pied. Le premier animal à avoir pu se déplacer tout en étant redressé sur ses pattes arrière fut vraisemblablement l'Euparkeria. La plupart des oiseaux ont conservé cette faculté qui se retrouve plus rarement chez les mammifères et les reptiles.



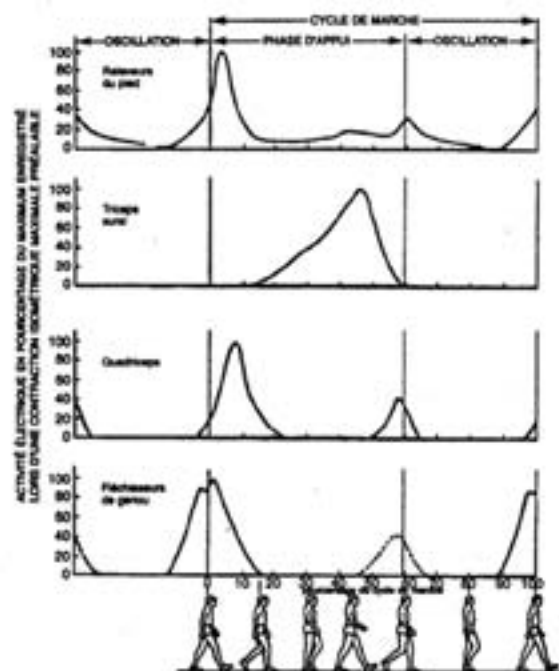
Comparaison entre marche normale et boiteuse



Whittle

Utilisation des muscles pendant la marche normale:

Ph. Appui Ph. Oscillante



Fléchisseurs de TC

Triceps

Quadiceps

Ischiojambiers

Figure 12-7 Séquence d'activation et « courbes d'enveloppe » des principaux groupes musculaires pendant la marche.

Selon Bouisset et Maton (1995), la marche peut être définie comme un déplacement consistant en une translation de l'ensemble du corps, consécutive à des mouvements de rotations* articulaires. Elle utilise une répétition de séquences des segments corporels pour déplacer le corps vers l'avant tout en maintenant l'équilibre (Perry, 1992).

Cadence :
pas par minute

Vitesse :
mètres par seconde

Marche afghane

La marche afghane est une technique de marche pratiquée par les Afghans sur leurs hauts plateaux. Elle permet aux chameliers afghans de parcourir durant leur nomadisation 700 km en 12 jours, soit 60 km par jour.

La technique de marche met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas et une allure de marche plus rapide. La respiration se décompose de la façon suivante :

- inspiration sur trois pas ;
- maintien des poumons plein sur le quatrième pas ;
- expiration sur trois pas ;
- maintien des poumons vides sur le dernier pas, avant de recommencer un cycle.

La suroxygénation naturelle apportée par la marche afghane peut être utilisée au cours des actes de la vie quotidienne : essentiellement pour de petites promenades. Pourquoi pas pendant qu'on fait la cuisine aussi, pour faire monter des oeufs en neige à la main, ou en coupant de l'agneau.

Il est évidemment possible de l'adapter à ses préférences (Expiration et inspiration sur 4 pas...)





La marche peut s'accompagner d'une aide à l'appui grâce à une canne

On peut en trouver de 4 catégories

la **canne d'agrément**, voire de prestige, dite aussi « canne vestimentaire », qui est un accessoire raffiné de la tenue masculine qui s'affiche.

la **canne orthèse**, plus indispensable au déplacement et à la marche : ordinaire, spécialisée (cannes traditionnelles du monde rural) ou médicale.

la **canne à système** qui est ingénieuse et qui cache toute sorte d'usages et d'objets plus ou moins utilitaires, inoffensifs ou non.

la **canne sportive**, traditionnelle (art martial) ou plus contemporaine (bâton de randonnée).



utilisateurs célèbres: Dr House (Hugh Laurie), Charlie Chaplin, Toutankamon (plus d'une centaine ont été retrouvées dans son tombeau), Moïse.

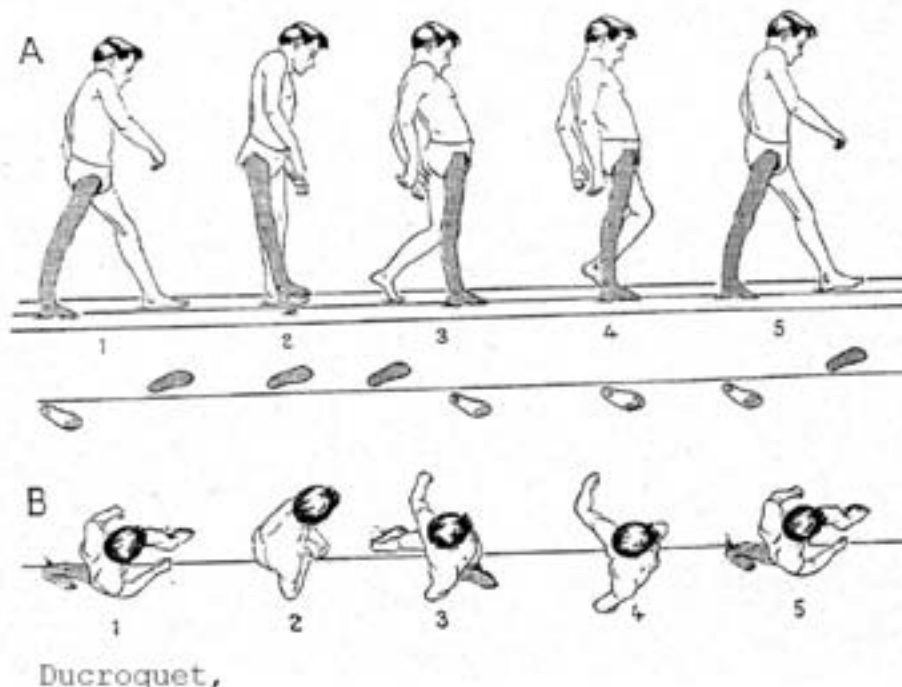


Marche athlétique

La marche athlétique est une **discipline sportive** qui relève de l'athlétisme dans laquelle les engagés doivent marcher sans jamais courir, c'est-à-dire qu'un pied au moins doit être en permanence en contact avec le sol tandis que la jambe de soutien doit être droite (pas pliée au genou) depuis le moment où le pied touche le sol jusqu'à ce qu'elle passe au-dessous du corps. La marche athlétique est une discipline olympique avec des épreuves disputées sur 20 km (hommes et femmes) et 50 km (hommes seulement).



La marche boiteuse



La phase d'appui avec ses sous phases:

La phase Taligrade.

Elle a lieu entre 0 et 15% du cycle de marche. Elle correspond au passage d'appui talon au sol à pied au sol.

La phase Plantigrade
La phase Digitigrade.

La phase d'oscillation avec ses sous phases:

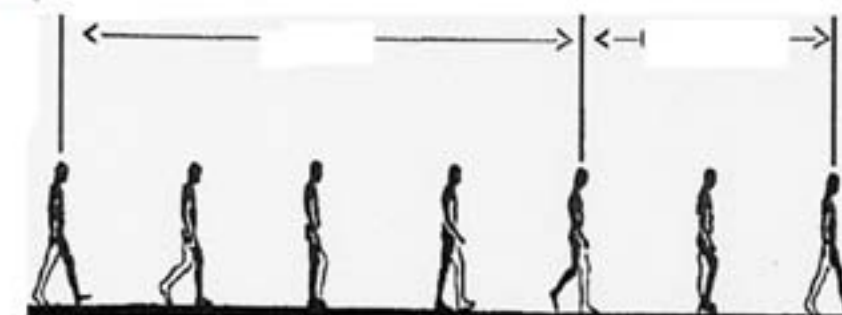
La phase de Raccourcissement
La phase d'Allongement.

Marche normale de l'adulte chaque membre inférieur doit quand il est en appui, pouvoir assurer

- *une fonction de support,
- *d'amortissement
- *de propulsion

quand il est oscillant pouvoir

- *être déplacé vers l'avant
- *raccourci.



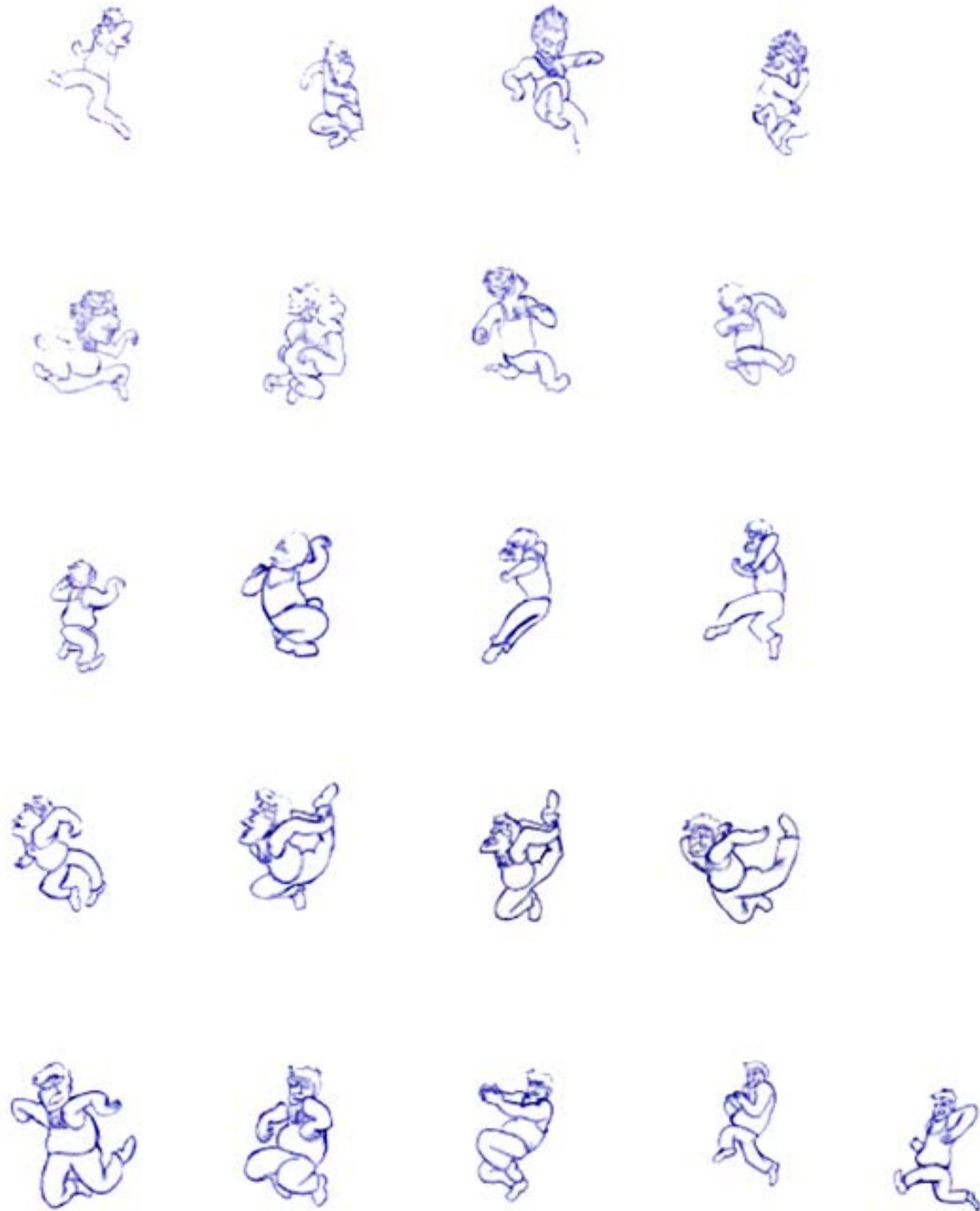
Delarque, Pellas in Held et Dizien, 1998

Le risque d'accident corporel est relativement peu élevé : en milieu urbain, sa fréquence est comparable à celle du vélo et légèrement supérieure à celle de la voiture.



On considère en moyenne que dans les pays industrialisés, la distance moyenne d'une marche dans le cadre d'un déplacement avec un objectif est de quelques centaines de mètres (rarement plus de 500). Au-delà, d'autres modes de déplacement deviennent plus intéressants et prennent le pas (vélo, transports en commun, automobile...).

Animation bonus



fin