

NUMÉRO 42 - JANVIER-FÉVRIER-MARS 2026 - TRIMESTRIEL



MARCHE NORDIQUE *magazine*

LE RENDEZ-VOUS DE TOUTES LES MARCHES !

ENTRETIEN CORPOREL
LA SOUPLESSE POUR MIEUX MARCHER

ACTIVITÉ
LE BUNGY PUMP, SE MUSCLER SANS Y PENSER

MARCHE NORDIQUE
CROISONS LES SPORTS DANS LES CHEMINS



Activité BungyPump, se muscler sans y penser !

— Textes et photographies : Vincent Dauguet
www.asahi.fr

*Quand les bâtons deviennent un outil
de renforcement global*

Le BungyPump, une activité de plein air idéale ! Fitness, endurance, musculation, rééducation, perte de poids... Grâce à ses bâtons à résistance intégrée, chaque mouvement devient un exercice complet, doux et efficace.

| Qu'est-ce que le BungyPump ?

L'activité BungyPump combine la marche dynamique avec un travail de renforcement musculaire, le tout grâce à un équipement spécifique : des bâtons dits « dynamiques ».

Ces bâtons intègrent un système de pompe (un élastique dans chaque bâton) d'environ 20 cm, avec des résistances interchangeables (4 kg, 6 kg, 8 kg, voire 10 kg) selon les modèles.

Le principe est simple : on marche, comme avec des bâtons de randonnée ou de marche nordique, mais les bâtons dynamiques génèrent une poussée, une résistance qui sollicite aussi le haut du corps, tout en amortissant les impacts.

La marque est d'origine suédoise. Les bâtons sont en aluminium, réglables, légers et robustes, utilisables en extérieur : sur terrains plats, vallonnés, à la montagne... Ils sont utilisables également en intérieur.

| Les bienfaits physiques

Renforcement musculaire complet.

90% des groupes musculaires sont activés.

Grâce à la résistance induite par les bâtons, on sollicite non seulement les membres inférieurs (comme dans la marche) mais aussi les bras, les épaules, le haut du dos, les abdominaux, les dorsaux.

Amélioration de la posture grâce au redressement du buste, ce qui favorise l'ouverture de la cage thoracique pour une meilleure oxygénation.

La pratique permet un effort cardio-respiratoire accru, améliore l'endurance et la capacité respiratoire.

Atout majeur, le faible impact articulaire grâce au « système de pompe » qui amortit les chocs au niveau des épaules, coudes, hanches, genoux...

La pratique du BungyPump contribue à la diminution du stress, à la prévention de l'arthrose, à l'amélioration de la densité osseuse...





| Pour qui ? Pour tous publics

- Pour les marcheurs, marcheurs nordiques qui veulent aller plus loin en combinant marche dynamique et renforcement musculaire du haut du corps.
- Pour les sédentaires qui souhaitent reprendre en douceur. C'est une activité accessible et ludique.
- Pour les personnes en surpoids : dépense calorique accrue qui contribue à la perte de masse grasse sans sacrifier la masse musculaire.
- Pour les personnes en rééducation ou âgées, étant donné le faible impact articulaire et l'effet tonus musculaire
- Pour les sportifs, les compétiteurs, les athlètes... Le BungyPump est un excellent complément d'entraînement pour renforcer le haut du corps en préparation physique générale.



Matériel et accessoires, rendez-vous sur :
www.bungypump.fr





Témoignages

“

Licenciée à la FFRandonnée Bretagne, je suis très investie dans la pratique du long côtes / marche aquatique. J'y suis engagée en tant que pratiquante, animatrice et compétitrice, et j'ai eu l'honneur d'être sélectionnée cinq fois pour les championnats de France, auxquels j'ai participé à quatre reprises.

Au fil des années, cette discipline est devenue une vraie passion, mais aussi une exigence. Elle demande de l'endurance, de la coordination, un bon ancrage corporel et un mental solide.

C'est dans cette démarche de progression et d'équilibre que j'ai découvert le BungyPump et cette activité a très vite trouvé sa place dans mon quotidien.

Je pratique le BungyPump en complément de mes entraînements, car il m'apporte un travail profond et ciblé, que je ne retrouve pas ailleurs. Il me permet de renforcer les groupes musculaires essentiels à ma pratique en mer, notamment la sangle abdominale, les jambes, le dos... tout en travaillant la posture, l'aligne-

ment et la respiration, des éléments clés en long côtes.

Mais le BungyPump, ce n'est pas qu'un travail physique. C'est aussi un espace de concentration et de présence à soi. Il m'aide à me recentrer, à mieux gérer la fatigue, à écouter mes sensations et à récupérer plus efficacement.

C'est un moment pour moi, entre préparation et prévention. Il m'a permis de gagner en fluidité, en ancrage, et surtout en conscience corporelle.

Allier le long côtes et le BungyPump, c'est pour moi l'équilibre parfait entre la force de la mer et la stabilité du sol, entre performance et bien-être. C'est cette complémentarité « entre terre et mer » qui me permet de progresser, tout en respectant mon corps. C'est pourquoi je recommande vivement le BungyPump, à tous les niveaux : que ce soit pour accompagner une pratique sportive comme la mienne, ou simplement pour entretenir sa forme et son bien-être au quotidien.

”

Le BungyPump : un complément indispensable à ma pratique du long côtes

Sylvie Le Bec

L'activité idéale dans la nature. Bien-être au rendez-vous !

Lydie Peron

“

J'ai 65 ans et je pratique régulièrement le BungyPump depuis une dizaine d'années.

J'apprécie les séances en groupe et en plein air, été comme hiver, de jour comme de nuit sur de beaux parcours autour de Quimper. Crapahutages garantis dans les bois ou sur le sable des plages, chaque fois est une aventure !

Le BungyPump grâce à son système de pompe permet une marche avec bâtons sans chocs articulaires, plus confortable. Il améliore l'équilibre et la coordination des membres

inférieurs et supérieurs. Nous travaillons notre posture, notre amplitude de mouvements et notre respiration.

Les bâtons de BungyPump, outre leur efficacité sur des parcours rapides et toniques, offrent la possibilité de pratiquer une multitude d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements aussi bien en dynamique qu'en statique. Les séances font travailler le corps entier et, bien guidées, me permettent de faire progresser mes capacités physiques, force, souplesse et endurance...

”



*Après une séance de BungyPump,
j'aime tout le monde*

Pascale Pantonnier

“

Du bungy quoi ? C'est ainsi que réagissent les gens qui me demandent ce que je fais comme activité. Même réaction que moi la première fois où j'ai vu ce nom écrit.

Ni sportive, ni pas sportive, une morphologie éloignée des standards de la mode, en recherche d'une activité physique à pratiquer en extérieur, j'ai commencé le BungyPump il y a plus de 7 ans maintenant. Une première séance mémorable où j'ai mis longtemps à comprendre comment marcher !

Combien de fois ai-je entendu : « tu es à l'amble Pascale, tu es à l'amble ».

Depuis cette première séance, par tous les temps, tous les terrains, de jour comme de nuit, en montée comme sur le plat, je participe à ces séances, mélange équilibré de marche et de renforcement musculaire.

Le système à ressorts transforme chaque pas en exercice complet : les bras, les épaules et le dos travaillent en douceur, mais en profondeur. J'ai gagné en tonus, en posture et en équilibre. Ce qui me plaît, c'est cette sensation de mouvement fluide et dynamique, sans choc pour les articulations.

C'est pour moi l'activité idéale d'une fin de journée passée au bureau.

Être dehors, s'échauffer, respirer, marcher, transpirer, se dépasser, grogner parfois, s'amuser surtout, se retrouver, profiter des paysages, allonger la foulée, fractionner, discuter, s'étirer, s'amuser encore. Et à chaque fois, une fois la séance terminée, boostée aux endorphines et à la dopamine, aimer tout le monde pour une soirée entière !

”



| L'avis du coach de marche nordique

Après plusieurs professions dans des domaines variés et sous des horizons différents, j'ai transformé mes passions en métier.

J'ai commencé par la marche nordique : brevets fédéraux FFA, UFOLEP et FNSMR (par curiosité). Puis le BungyPump depuis 9 ans et la gym.

Formation à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive (FF Clubs Omnisports).

Titulaire des CQP ALS ARPO et ALS AGEE.

Formé à la marche afghane, praticien en cohérence cardiaque et instructeur de la méthode Oxygen Advantage.

Toujours en quête d'apprentissage, ma motivation première est d'apporter aux autres, tout en me faisant du bien...

Toute l'année, je propose aux marcheurs de la région de Quimper des séances de marche nordique et de BungyPump. Certains participants pratiquent la marche nordique, d'autres le BungyPump, et nombreux sont ceux qui allient les deux activités.

Petit retour en arrière...

Lorsque j'ai découvert cette activité sur les réseaux je me suis dit : « c'est gadget », mais en même temps je ne pouvais pas juger ainsi sans essayer. J'ai commandé une paire de bâtons, j'ai testé et adopté. Chemin faisant, je suis aujourd'hui l'un des formateurs de BungyPump France Academy.

Marche nordique ou/et BungyPump ?

Une même philosophie de mouvement... La marche nordique et la marche avec BungyPump partagent une base commune : marcher activement avec des bâtons pour mobiliser l'ensemble du corps, améliorer la posture et renforcer la condition physique.

Ces deux approches favorisent la santé, la convivialité et la pratique de plein air. Elles sont accessibles à tous et s'adaptent aux capacités de chacun.

Des outils différents, des sensations distinctes

La marche nordique « puriste » : se pratique avec des bâtons rigides qui transmettent directement la poussée du bras vers le sol. Le geste est précis, rythmé et orienté vers la propulsion.

Le BungyPump : les bâtons sont équipés d'un système de résistance. À la compression, le système de pompe permet une poussée sur les bâtons et participe au travail musculaire. À la détente, le système de pompe donne une propulsion, le corps est mis dans une posture dynamique. Ce travail va pouvoir s'adapter en fonction des objectifs et de la capacité physique de la personne grâce aux résistances de 4 à 10 kg. Les résistances les plus utilisées sont 4 et 6 kg, les plus sportifs utiliseront 8, voire 10 kg, « ceci n'est pas le poids de la résistance mais bien sa force de résistance ».



Les puristes considèrent que cet « effet pompe » rompt le transfert d'énergie au sol, donc le geste n'est plus celui de la « vraie » marche nordique.

Les bâtons de BungyPump sont moins légers et la prise en main différente, ce qui peut être une gêne dans un premier temps, puis un atout physiquement parlant.

La gestuelle

Alors qu'il est demandé en BungyPump d'atteindre la hanche avec la main lors de la pression sur le bâton, j'incite les participants à avoir un geste se rapprochant au maximum de celui de la marche nordique et, avec un minimum de maîtrise, les sensations sont excellentes.

Exercices de renforcement musculaire, coordination, équilibre

Lors d'une séance de BungyPump, les bâtons permettent d'effectuer de nombreux exercices variés et ludiques. De plus, il est possible d'effectuer la plupart des mouvements en intérieur. Ces bâtons sont utilisés lors de séances de fitness.

Deux pratiques complémentaires pour le bien-être, la forme... et la compétition ?

Je pratique chacune de ces deux activités avec beaucoup de plaisir et je retrouve cette même sensation chez de nombreux participants à mes séances, tout au long de l'année. Après 9 ans de pratique, l'alternance marche nordique / BungyPump me convient parfaitement.

Que peut apporter le BungyPump aux marcheurs nordiques, aux compétiteurs ?

Je ne vais pas rentrer dans la technique de la marche nordique qui est suffisamment développée dans ce magazine et sur les réseaux... Mais force est de constater que l'activité peut apporter pour la gestuelle.

Amélioration du bien-être et de la performance

Développement physique plus complet avec les bâtons de BungyPump grâce aux nombreux exercices qu'il est possible d'effectuer pendant une séance.

Travail sur 3 plans :

- sagittal (marcher, pousser sur les bâtons)
- frontal (écarter, rapprocher, résistance instable = gainage profond sollicité)
- transversal (rotations contrôlées, tronc, épaules, hanches...)

Un outil efficace doit solliciter ces trois plans pour un renforcement plus complet, une meilleure stabilité et des mouvements plus fonctionnels.

La marche nordique sollicite surtout le plan sagittal, les deux autres plans étant beaucoup moins mis en jeu.

Renforcement musculaire supérieur

Grâce aux exercices qui peuvent être proposés, le BungyPump engage davantage les deltoïdes, les triceps, les muscles du tronc, les dorsaux...

La puissance musculaire développée en BungyPump améliore l'efficacité de la poussée en marche nordique.

Impact positif sur la posture et le gainage

Les bâtons, avec leurs élastiques, obligent à maintenir un tronc stable, ce qui permet un meilleur contrôle des oscillations latérales et une meilleure coordination bras-tronc-bassin.



Travail de proprioception et de stabilité accentué

La pression sur les bâtons crée une instabilité contrôlée qui stimule les muscles stabilisateurs des épaules, du bassin et des chevilles.

Varier les mouvements réduit la répétition des mêmes gestes et donc le risque de blessure : moins de sursollicitation des mêmes muscles ou des mêmes articulations. Pour toutes ces raisons, le BungyPump peut apporter beaucoup à toutes et tous, et même/surtout aux compétiteurs.

J'y ajouterais quelques séances de stretching, yoga, exercices de respiration...

Votre corps et votre esprit vous diront merci.

Pour résumer, pas de choix à faire entre marche nordique et BungyPump. Chacune de ces activités apporte à l'autre.

Ma séance type de BungyPump de 2h se déroule en 3 phases :

- Échauffement : mobilisation articulaire et musculaire, augmentation de la fréquence cardiaque.
- Le corps de la séance qui alterne des phases de marche dynamique avec des exercices de renforcement musculaire, de coordination, d'équilibre, de travail de la gestuelle. En fonction du terrain : fractionné pyramidal, Tabata...
- Retour au calme et étirements.

Adaptation en fonction du public, du terrain, des conditions météorologiques... Les bâtons sont bien sûr utilisables et bénéfiques lors d'une longue randonnée ou d'une marche rapide.



BungyPump, une activité idéale pour la santé !



Un outil pour les éducateurs et les animateurs santé

De plus en plus d'associations « sport santé » proposent des séances de BungyPump, qui est un excellent support pédagogique pour les professionnels de l'activité physique adaptée, les éducateurs sportifs, les kinésithérapeutes, etc.

Le BungyPump s'intègre parfaitement dans des programmes de prévention santé ou de sport sur ordonnance, combiné à la marche nordique, au yoga doux, au Pilates, à la gym santé... pour des publics reprenant une activité physique ou en pathologie chronique.

Le BungyPump est bien plus qu'une simple marche : c'est une activité santé complète, douce et progressive, qui permet à chacun de bouger à son rythme et de retrouver le plaisir du mouvement.



En résumé, le BungyPump est une activité hybride entre marche dynamique et renforcement musculaire, avec de nombreux bienfaits pour le corps et la santé : activation musculaire globale, effort cardio accru, posture améliorée, faible impact articulaire, et de plus accessible à un large public. Elle peut représenter une excellente option pour ceux qui souhaitent sortir du cadre « course/salle de gym », pour se (re)mettre en forme, ou pour diversifier leurs activités sportives.



Bienfaits physiologiques

Renforcement global, amélioration de la circulation, stimulation cardio-respiratoire, mobilisation articulaire douce, équilibre et posture renforcés.



Bienfaits psychologiques

Détente, réduction du stress, confiance en soi et lien social renforcé.



| En savoir plus

www.asahi.fr