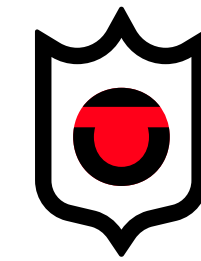
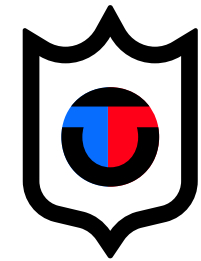
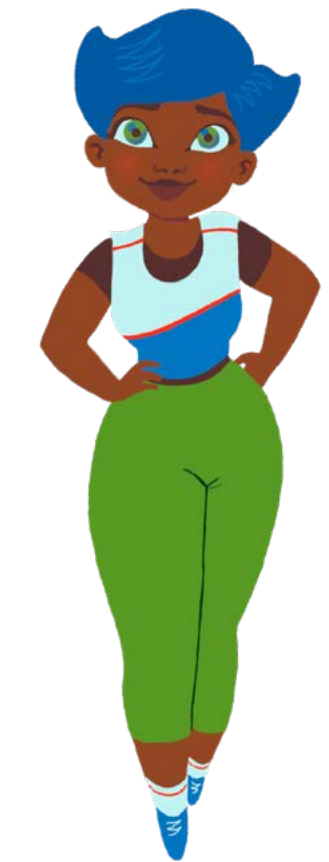


**SPORT IS IN OUR NATURE**

**ONEBLUETEAM**  
DECATHLON UNITED MEDIA

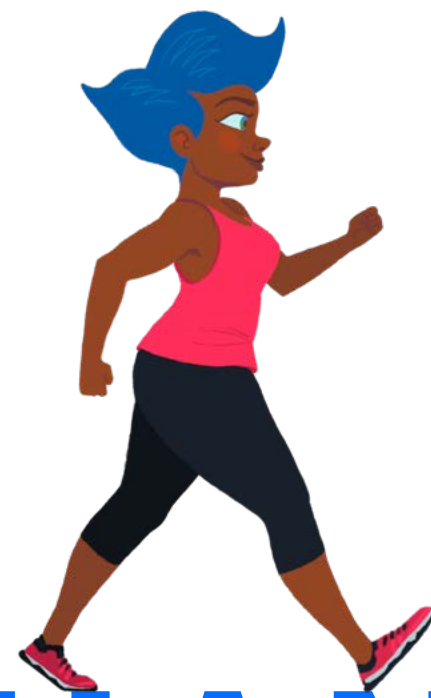


**ONEBLUETEAM**  
DECATHLON UNITED MEDIA



# LA MARCHÉ SPORTIVE





# YOHANN DINIZ

## LA MARCHÉ

### LE PLUS NATUREL

## DES SPORTS

YOHANN DINIZ, CHAMPION DU MONDE DU 50 KILOMÈTRES MARCHÉ, RECORDMAN DU MONDE DE LA DISTANCE (2014), EST AUSSI UN PARTENAIRE TECHNIQUE IMPLIQUÉ DE **NEWFEEL**, MARQUE DES SPORTS DE MARCHÉ **DECATHLON**.



La marche, c'est une amie, c'est une compagne, c'est ma vie. Pas étonnant, dès lors, que j'en ai fait mon métier. Je suis devenu champion du monde en 2017 et je détiens le record du monde du 50 kilomètres

(3 h 32 mn et 33 s). Mais la marche représente bien plus qu'une performance, aussi prestigieuse soit-elle.

Elle est en nous, elle est **instinctive**, et ce depuis notre plus jeune âge. Elle est notre premier pas vers la **liberté**.

La marche est bel et bien le plus **naturel** des sports. D'autant plus qu'elle nous rapproche à chaque pas de l'essentiel. Écouter et se connecter aux autres, à soi, à la nature : en marchant, **je ressens ce formidable sentiment de bien-être. J'évacue le stress et l'anxiété. Ce n'est pas par hasard que durant les confinements, la marche s'est révélée être une salvatrice soupape, une magnifique façon d'évacuer les tensions.**

**La marche est devenue une nécessité** pour des millions de personnes. Une nécessité qui perdure car chacun y trouve son compte. Et il n'est pas question de chronomètre ou de médailles. Il suffit d'une bonne paire de chaussures supers confortables, qui savent se faire oublier, et c'est parti !

Selon votre humeur, vous pouvez adapter votre allure, vous concentrer sur votre rythme cardiaque, sur vos pensées, les laisser avancer librement comme vos pieds et vos jambes. Avec la marche, que vous soyez seul ou accompagné, vous êtes toujours en bonne compagnie. Il n'est pas interdit de se fixer des objectifs en allant chercher vos enfants à l'école ou en allant faire ses courses. Une activité physique, quels qu'en soient le rythme ou le temps, reste primordiale.

Et croyez-moi, la marche est une **alliée** formidable !

Ses **bienfaits** sont sans limite. La marche nous permet de nous retrouver, de s'aérer l'esprit. Durant mes stages à la montagne, je recherche ces sensations. Pour briser la monotonie, je mets en place différents parcours. Je rejoins alors une forêt de conifères puis un chemin le long d'un ruisseau. La communion avec cet environnement m'apaise. A chaque sortie, je m'amuse en pensant à mon bilan carbone qui, dans ces conditions, doit être proche de... zéro !

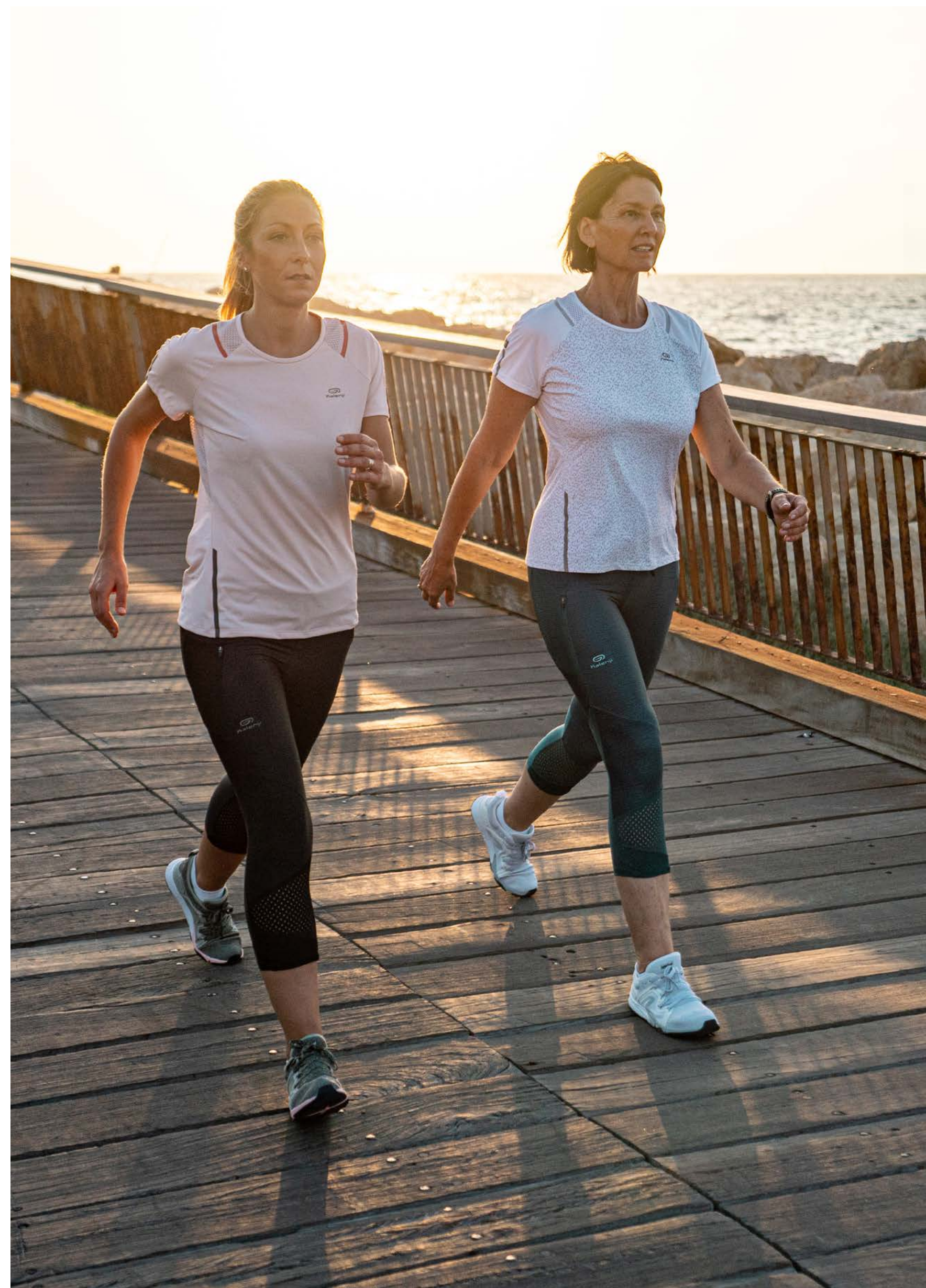
**La marche est le plus naturel des sports ?**

**Oui, j'adhère totalement à cette idée, j'adore ce slogan.**

**Allez, marchons côte-à-côte et sentons-nous libres.**

© **yohanndiniz**  
f **yohann.diniz**





# LA MARCHÉ COMME THÉRAPIE

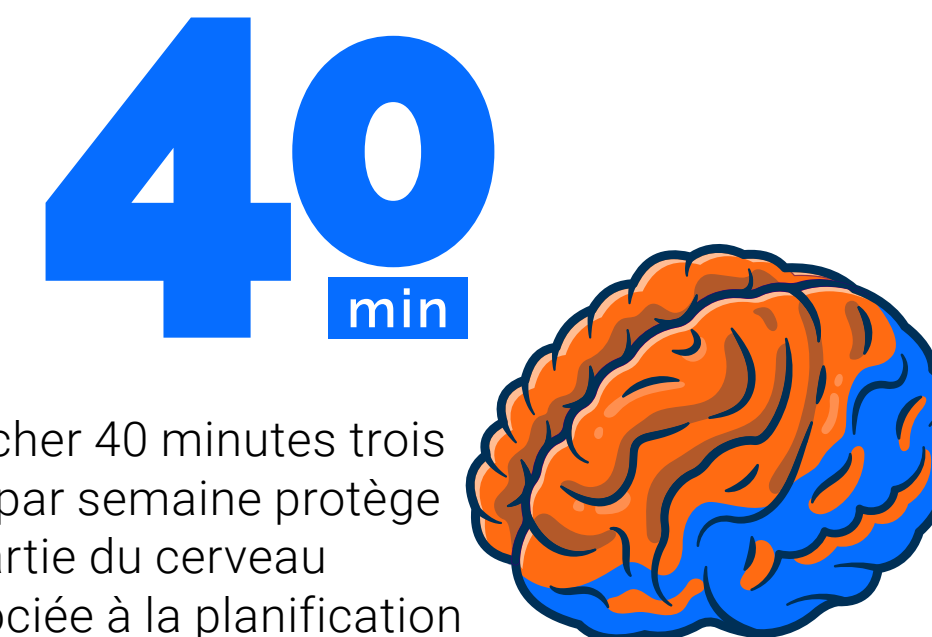
IL Y A DEUX MILLE ANS, HIPPOCRATE AURAIT PRONONCÉ CETTE PHRASE :  
***“LA MARCHÉ EST LE MEILLEUR REMÈDE POUR L’HOMME”***. AUJOURD’HUI,  
EN CETTE ÈRE INCERTAINE OÙ NOUS AVONS TANT BESOIN DE LUTTER CONTRE LES  
MALADIES ET NOUS SENTIR BIEN DANS NOTRE CORPS, CETTE CITATION RÉSONNE  
COMME UNE ÉVIDENCE. MARCHER EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ESSENTIELLE,  
POUR NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT. UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE AUX ADULTES  
COMME AUX ENFANTS. D’AILLEURS, LA MARCHÉ EST FORTEMENT RECOMMANDÉE  
POUR SES BIENFAITS, NOTAMMENT PAR L’ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)



Marcher 30 minutes par jour diminue de 20 % le risque d'infarctus



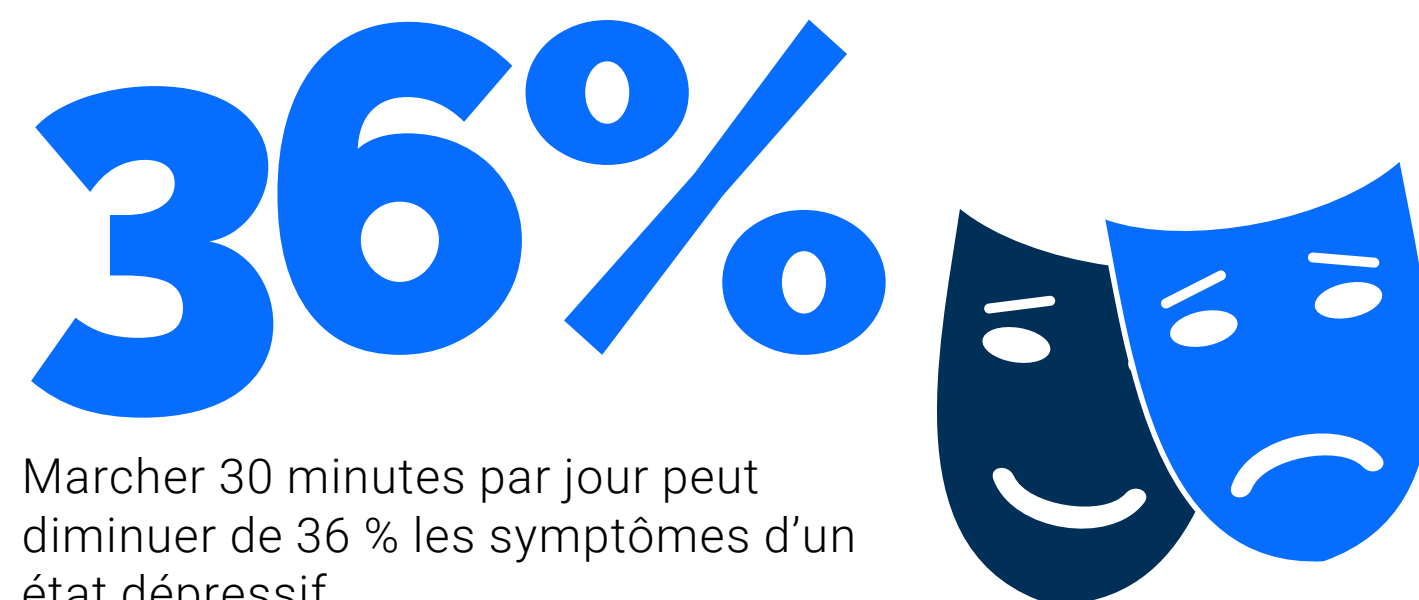
Faire 3 500 pas par jour fait baisser le risque de diabète de 30 %



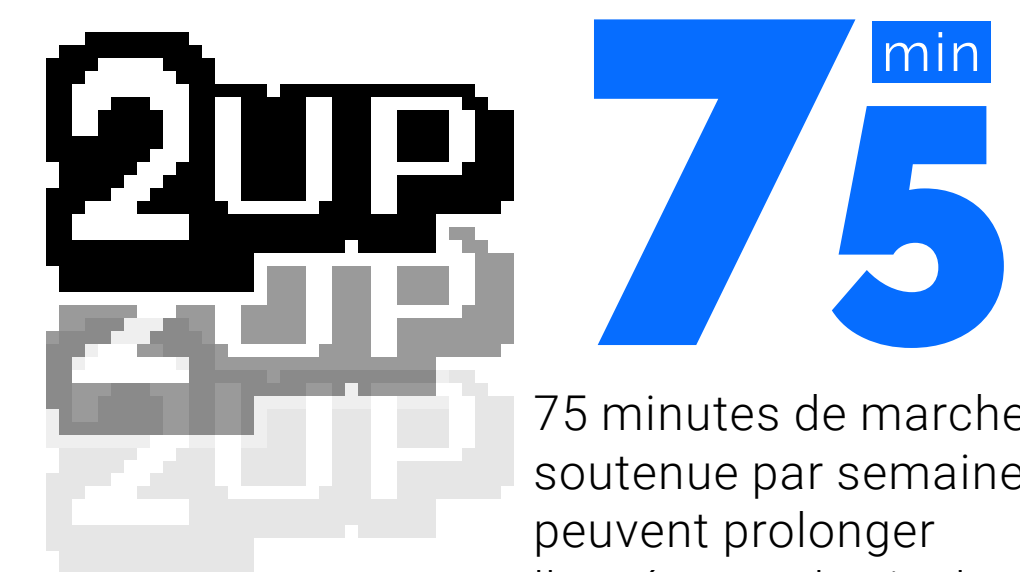
Marcher 40 minutes trois fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification de la mémoire



Pratiquer la marche 2 heures par semaine suffit à faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %



Marcher 30 minutes par jour peut diminuer de 36 % les symptômes d'un état dépressif



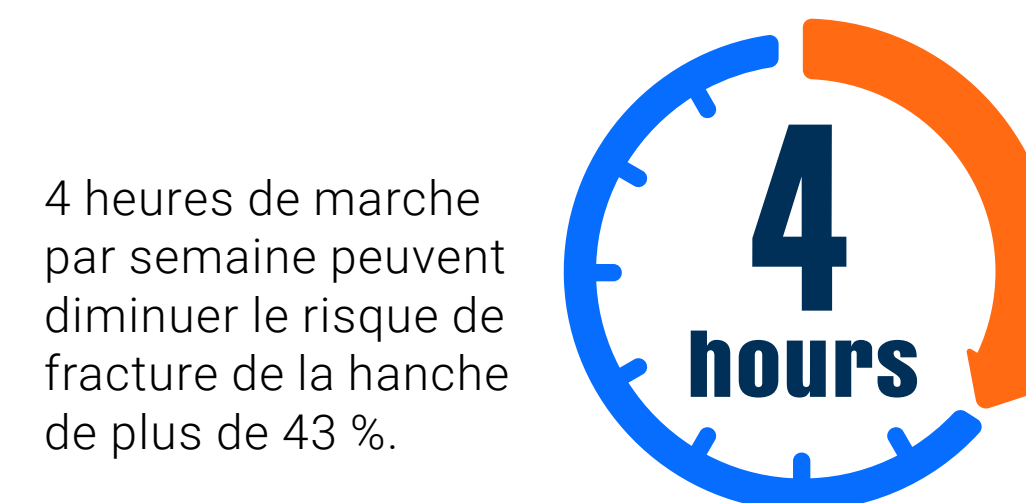
75 minutes de marche soutenue par semaine peuvent prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.



L'espérance de vie est prolongée à 3,5 ans avec 150 minutes hebdomadaires



1 heure de marche par jour fait baisser le risque d'obésité de 50 %



4 heures de marche par semaine peuvent diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.

# Et bien au-delà de la santé, savez-vous que la marche stimule notre pensée créative de 60 % ?

Pour nos enfants, la marche représente 80 % de l'activité physique quotidienne, soit 10 000 pas par jour, contre seulement 6 000 pour un adulte. Activité physique d'endurance, pleine de bénéfices pour sa croissance, elle influe aussi sur son équilibre psychologique. Un enfant qui vient à pied à l'école est plus calme, plus concentré que celui qui vient en voiture. La marche développe également son indépendance. C'est sans doute pour cela que Kierkegaard recommandait à la mère "d'apprendre à son enfant à marcher seul". Sur le chemin, il est amené à choisir lui-même une direction, à décider de s'arrêter pour faire une pause, penser, sortir sa gourde du sac à dos, par exemple. Et la marche développe ses capacités cardiaques et respiratoires, fortifie son cœur et ses poumons, permet, comme pour les adultes, de conserver son poids de forme et d'éviter les risques d'obésité. L'OMS recommande qu'un enfant pratique une activité physique d'une heure par jour : partie intégrante de notre quotidien, la marche peut parfois répondre à elle seule à cette préconisation.





# LES DIFFÉRENTS SPORTS DE LA MARCHE

# LA MARCHE ATHLÉ- TIQUE

**D**iscipline sportive intégrée à la famille de l'athlétisme, elle consiste à marcher le plus rapidement possible sur une distance connue en gardant en permanence un pied en contact avec le sol et la jambe tendue jusqu'au passage du bassin. Il existe deux catégories : la marche athlétique de vitesse et la marche athlétique de grand fond. Généralement, les épreuves de vitesse se déroulent sur piste pour les compétitions en dessous de 10 kilomètres. De 10 à 50 kilomètres, elles se disputent sur route. Le 50 kilomètres est présent aux Jeux Olympiques depuis 1952, mais ne sera plus au programme en 2024. Les compétitions de grand fond proposent la plupart du temps des distances d'au moins 100 km. Des épreuves prestigieuses approchent les 450 km.



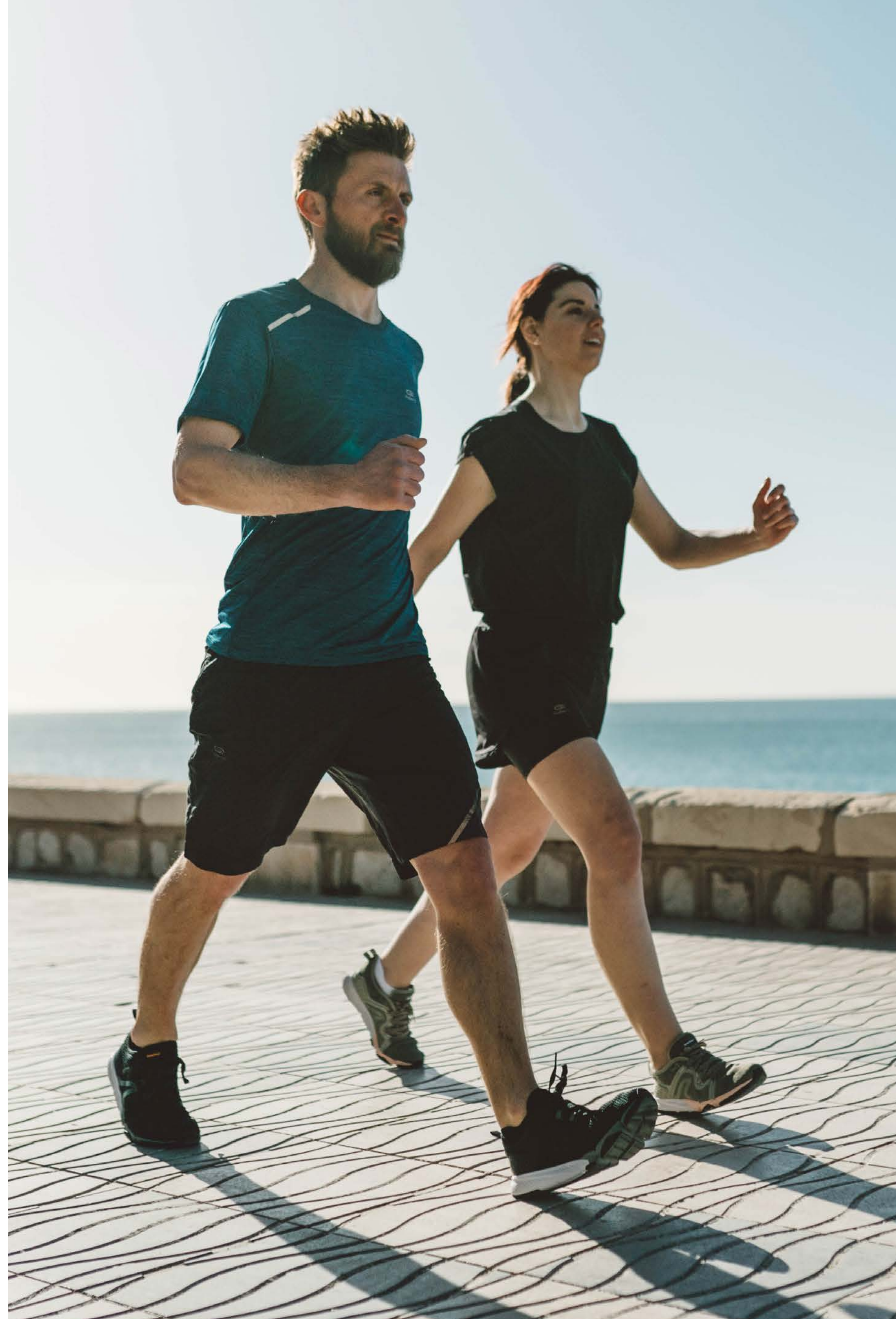
## BIEN S'ÉQUIPER

En 2017, **NEWFEEL** révolutionne le marché de la marche athlétique en créant la première chaussure au monde à destination des pratiquants de ce sport: La **RW900**. Une chaussure imaginée par une équipe de conception **NEWFEEL** passionnée de marche et co-conçue avec des marcheurs athlétiques, dont **Yohann Diniz**. La **RW900** est plébiscitée pour sa légèreté, sa souplesse et son dynamisme.



# LA MARCHE SPORTIVE

**A** l'inverse de la marche de tous les jours, pratiquée de manière inconsciente, la marche sportive se pratique de manière volontaire. Son rythme est donc plus soutenu : elle fait travailler le souffle, l'endurance et (*presque*) tous les muscles de notre corps. La marche sportive se pratique prioritairement en milieu urbain et aménagé, et sur un terrain sans dénivelé. Mais dans les faits, ses terrains de jeu sont multiples : chemins, parcs, routes, stades et même... la salle, via les tapis de marche.



## BIEN S'ÉQUIPER

La **PW540 FLEX-H+** apporte dynamisme et confort! Son système **Flex-H+**, qui favorise le déroulé du pied, se plie en 4 pour vous suivre dans votre quotidien actif et vos sorties de marche sportive.



# LA MARCHE NORDIQUE

**C**'est un sport de plein air avec une spécificité de taille : les fameux bâtons, pointes vers l'arrière pour nous projeter plus rapidement vers l'avant, comme en ski de fond. Il est reconnu que la marche nordique sollicite 80% des chaînes musculaires. Elle existe depuis plusieurs décennies, et devient une discipline sportive à part entière grâce à Marko Kantaneva, un moniteur de sport finlandais. En 1994, il publie une méthode de marche avec bâtons inspirée du ski de fond, avec une série d'exercices destinés à entretenir et à améliorer nos différentes qualités physiques. Le succès est immédiat. En France, la marche nordique fait aujourd'hui partie de la Fédération Française d'Athlétisme. Elle n'est pas considérée comme un loisir mais comme un sport.



## BIEN S'ÉQUIPER

Des bâtons qui raviront les marcheurs nordiques exigeant qui veulent performer ! Ces bâtons sont composés de 80% de carbone. Cette matière limite l'impact des vibrations dans vos coudes et dans vos bras lors de la pratique de la marche nordique et apporte légèreté et dynamisme.



# LA MARCHE ACTIVE

**A**ssociée ou pas au vélo, à la trottinette, au métro et autres bus, la marche s'érige en moyen de transport à part entière. Un véritable phénomène de société, qui tire son impulsion de la densification des villes, alors que la voiture, elle... marque le pas. Cette tendance est doublement portée, d'abord par notre sensibilité pour l'environnement, ensuite par la prise de conscience généralisée des bienfaits de la marche pour le corps. Et comme sa pratique sportive, cette marche urbaine active plénifie notre corps. Les besoins en équipements de ces néo-marcheurs sont donc les mêmes, sachant qu'ils peuvent facilement... faire plus de 7 km par jour, soit plus de 10 000 pas.



## BIEN S'ÉQUIPER

Dans un contexte où les déplacements alternatifs en ville, dont la marche, sont mis à l'honneur et recommandés, **NEWFEEL** a développé l'**Actiwalk Confort Leather**. Les ingénieurs ont sélectionné un cuir spécifique et ont opté pour une construction qui permette de profiter pleinement des nombreux avantages de cette matière. A cela s'ajoute une semelle innovante ultra souple, dotée du concept **Flex-H+**, flexible, dynamique et pleine de tonicité à la relance.





## LA MARCHÉ MÉDITATIVE

**I**mprobable innovation que celle de la méditation... en mouvement. L'idée générale est de rester entièrement concentré sur notre marche, de laisser filer sur le chemin les pensées qui nous envahissent. La marche méditative permet de sortir d'une marche en pilotage automatique, de se reconnecter à notre corps et notre esprit, et d'accéder ainsi à une forme particulière de sérénité.

## LA MARCHÉ AFGHANE

**N**ée dans les années 1980, elle est issue directement des observations effectuées par Edouard Stiegler, un chercheur français, auprès des caravaniers afghans... ces derniers se révélant capables d'effectuer des marches de plus de 60 km par jour, et ce pendant des dizaines de jours... grâce à une technique basée sur la coordination entre la respiration et le rythme des pas.

## MARCHÉ AQUATIQUE

**A**ppelée également longe côte, la marche aquatique consiste à marcher dans l'eau en travaillant le haut comme le bas du corps grâce à la résistance de l'eau. Le fait de ne pas être confronté à une surface dure, permet d'épargner d'éventuelles douleurs à vos articulations.



# UNITED WALKERS OF THE W<sup>U</sup>ORLD

EN MARCHE  
VERS SAPPORO

# NEWFEEL'S ATHLETES

**Erik Pflieger**, manager produits **NEWFEEL**, est avant tout un pur marcheur. Une pratique dont il a exploré avec passion tous les recoins, toutes les difficultés, toutes les sensations. Une passion qu'il partage et diffuse au quotidien, et qui inspire notamment son travail auprès des athlètes. "Bien au-delà du partenariat lui-même, je vis une relation particulière avec les marcheurs de haut niveau. Nous partageons le même ressenti, les mêmes expériences. Une relation de confiance unique peut s'installer, parce que je suis marcheur moi-même."

Aujourd'hui, 50 marcheurs et marcheuses ont intégré **DECATHLON** comme partenaires, via **NEWFEEL**, notre marque dédiée. Erik est en contact continu et privilégié avec eux, et aussi avec des centaines d'autres marcheurs. "Ils me nourrissent tous les jours dans mes démarches", s'exclame-t-il.

**Nick Christie** champion des Etats-Unis du 20 km (2018), du 10 km (2019), du 50 km (2021) et **Robyn Stevens**, championne des Etats-Unis du 3 km (2020), du 35 km (2021), tous deux athlètes/partenaires **NEWFEEL**, en couple dans la vie, nous parlent de cette relation très forte.



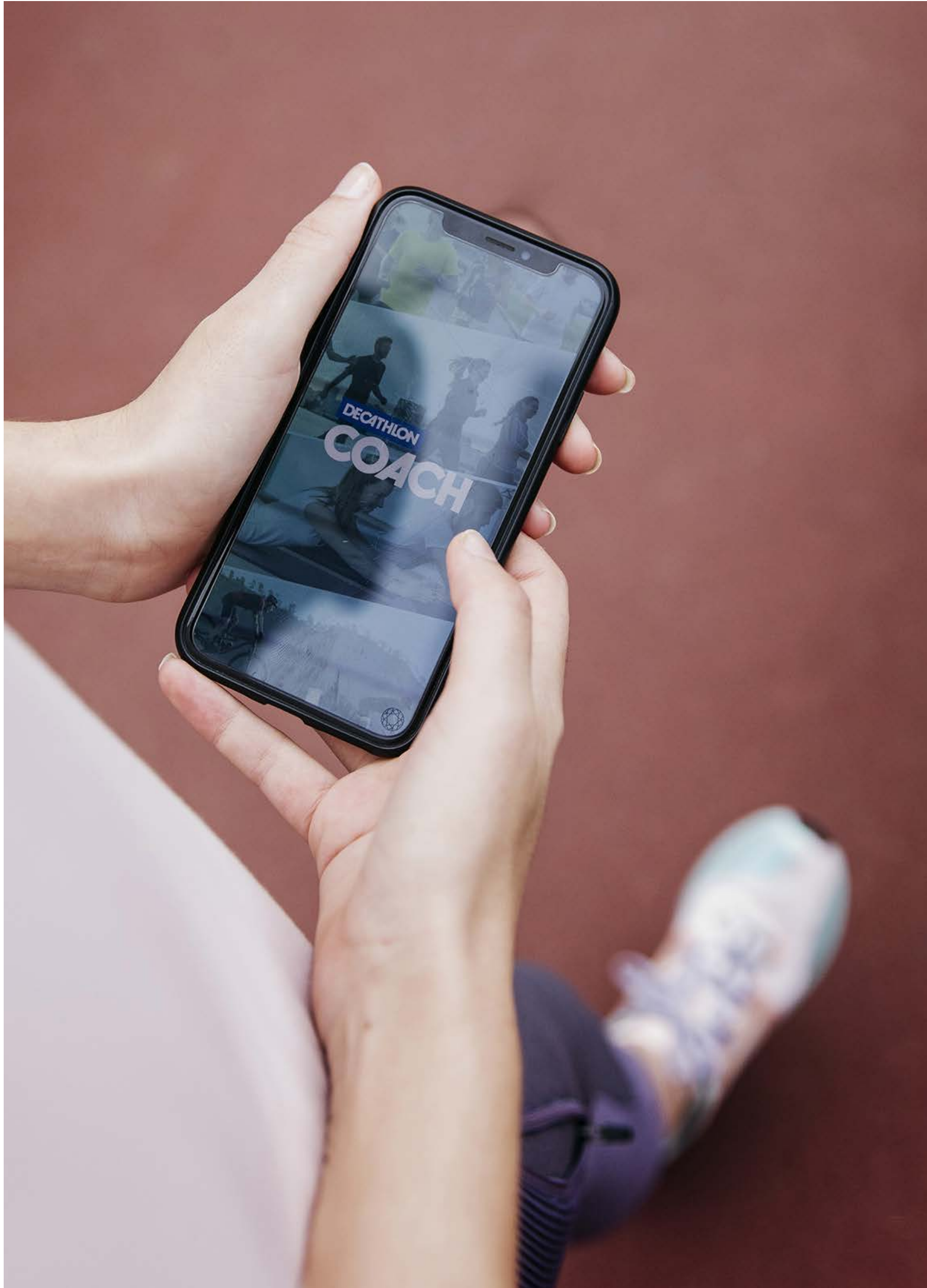




**LA MARCHE...**  
**LA BASE DE TOUS**  
**LES SP<sup>U</sup>RTS**



**C**ela tombe sous le sens, mais la marche est un sport non traumatisant. Non traumatisant et qui fait quand même travailler le corps : serait-ce le sport parfait ? Quand on marche, on sollicite une chaîne musculaire complémentaire de la course à pied (*ischio / jambier VS quadri / mollet*). Elle joue aussi sur le développement musculaire, sur la préparation mentale. Bon nombre de sportifs utilisent la marche. En trail, par exemple, on court mais on marche beaucoup. Il est indispensable de bien savoir marcher pour réussir sa course. En ski aussi, des slalomeurs comme **Steven Amiez** (*équipe de France*) utilisent la marche comme sport de complément.



# WALKING APP

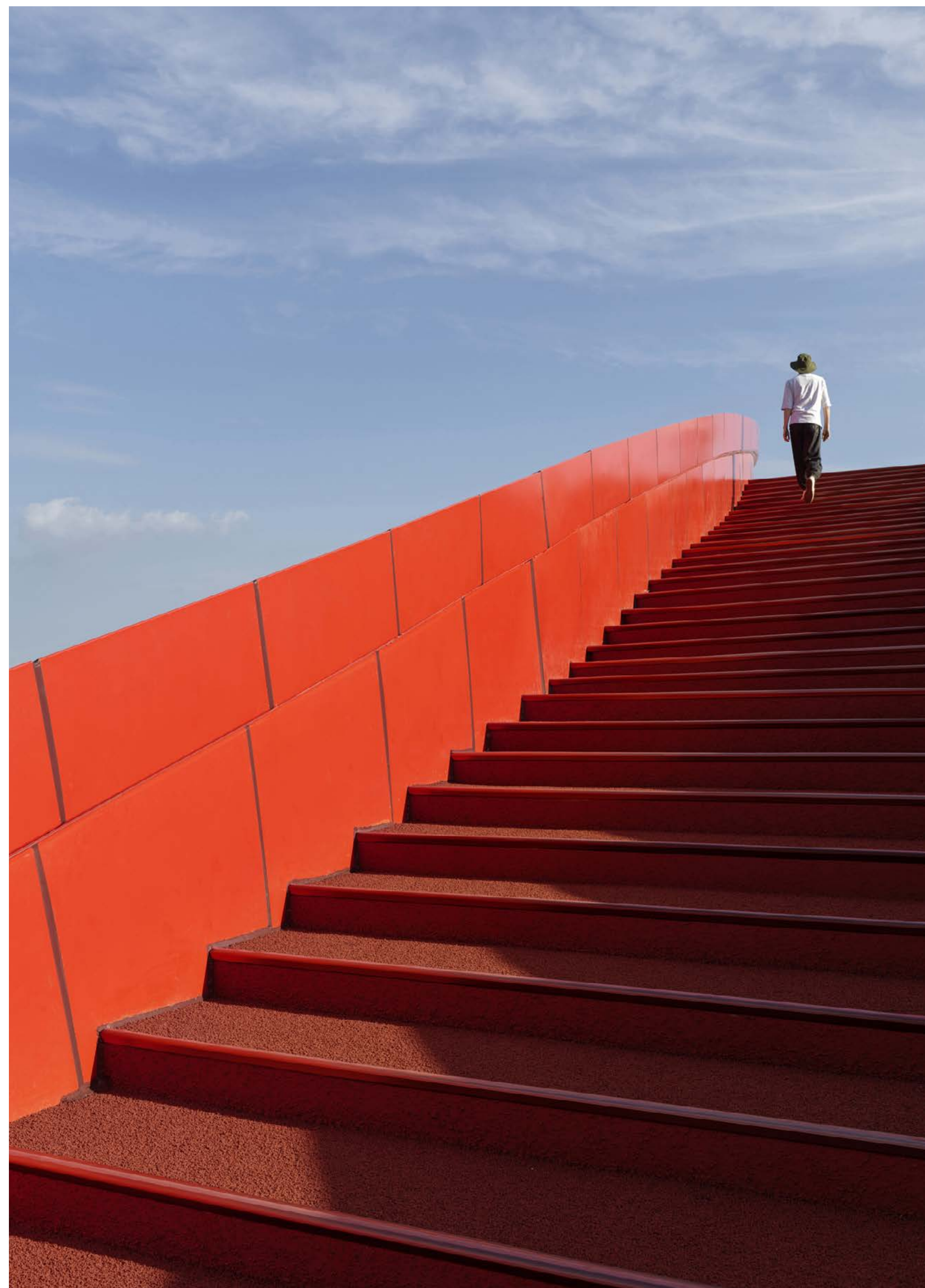




**A**vant de vous ouvrir les grands chemins, comment vous préparer au mieux, prendre conseil, obtenir les réponses à toutes vos questions sur la marche ? A portée de clic, **DECATHLON Coach** vous propose des programmes d'entraînement à suivre pas à pas. L'application est présente dans le monde entier, traduite en 9 langues (*France, Italie, Espagne, Allemand, Pays-Bas, Portugal, Angleterre, Russie et Chine*). Pour l'anecdote, pas moins de 8 000 français utilisent régulièrement **DECATHLON Coach** en... Thaïlande. Un succès qui s'explique par les services proposés. L'application intègre les trois marches principales : athlétique, sportive et nordique. Vous y apprendrez, notamment, comment bien vous positionner, et intégrer l'attaque du pied avec le talon. Autre objectif : la perte de poids. Particulièrement adapté à tous ceux qui tiennent vraiment à maigrir... mais pas à courir. **DECATHLON Coach** vous propose d'intégrer du fractionné à votre parcours, et d'autres programmes poursuivant cet objectif spécifique. Expérimentés et déterminés, vous voulez marcher plus loin, plus fort, plus longtemps ? **DECATHLON Coach** vous propose de rencontrer ses deux coaches certifiés, avec diplôme d'Etat, qui préparent et animent vos entraînements et des séances vidéos spécifiques.

Votre App est **100% free.**





# MARCHE DE QUATRE JOURS DE NIMÈGUE

---

LA MARCHE EST INTEMPORELLE, ÉTERNELLE.  
ELLE NOUS ACCOMPAGNE À TRAVERS LE  
TEMPS. TRADITIONNELLE, HISTORIQUE OU BIEN  
FUTURISTE, CRÉATIVE, LA MARCHE STIMULE  
L'IMAGINATION ET L'ENVIE.

---





### LA MARCHE DE NIMÈGUE, LE GRAAL DES MARCHEURS

C'est le rêve de tous les marcheurs. Participer une fois dans sa vie à la plus ancienne et la plus prestigieuse randonnée pédestre, la marche de Nimègue aux Pays-Bas. Créée en 1909, cette épreuve était, à l'origine, réservée aux militaires. Ils étaient 306 au départ de la première édition accompagnés de seulement 10 civils avec, au programme, 4 jours de marche intensive de garnison en garnison. Aujourd'hui, le parcours est radicalement différent. Fini les casernes, place au tourisme.

Un parcours qui alterne villages et routes de campagne traversant trois provinces : Gueldre, Brabant-Septentrional et Limbourg. Le tout sur une distance qui oscille chaque jour entre 30 et 50 kilomètres selon votre niveau. 55 000 participants venus du monde entier se sont retrouvés le troisième mardi de juillet lors de la dernière édition en 2019.

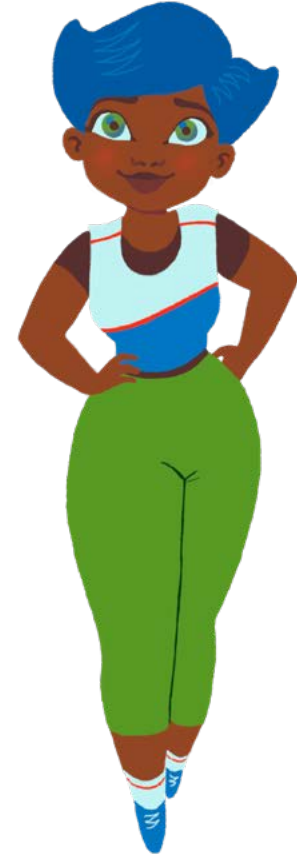
La marche de Nimègue n'est-elle pas surnommée La marche du monde ?

### MARCHER VERS LE FUTUR

Ce n'est plus un secret, la marche est source de bien être pour le corps et l'esprit. Une réalité devenue source d'inspiration. Se sentir en accord avec nous même et avec la nature : cela devient une évidence durant nos loisirs mais beaucoup moins dans le contexte professionnel... Mais cela commence à bouger. En Chine, au sud de Chengdu, un cabinet d'architectes néerlandais (*Powerhouse Company*) a réalisé un piste pédestre de 5 000 mètres carrés reliant deux bâtiments. L'effet est spectaculaire ! A la fois toit et pont, cette piste est une incitation à la marche et à la méditation. Une œuvre architecturale appelée "*Loop of Wisdom*".







**NEWFEEL**

— ***Stay Tuned*** —