Utiliser des bâtons pour se déplacer n'est pas révolutionnaire. Dès la Préhistoire, les hommes ont naturellement développé et perfectionné des outils pour chasser, trouver leur nourriture, se déplacer et assouvir ainsi leurs besoins primitifs. Dans la nature, une simple tige de bois faisait bien souvent l'affaire.
Associé à de nombreux personnages mythiques et bibliques, le bâton devint ensuite symbole de pouvoir. Quel monarque aurait pu s'en passer ?

Début du XXème : un accessoire de sport

La fin du XIXème siècle marque le développement du sport dit « moderne ». L'activité physique connait une véritable révolution et devient activité de loisirs. Les premiers Jeux Olympiques de cette nouvelle ère se déroulent à Athènes en 1896.
Dans la mouvance de cette époque, Georges Hébert (1875—1957) prône une méthode naturelle qu'il décrit dans la première moitié du XXème siècle à travers de nombreux ouvrages. L'hébertisme permet une éducation physique universelle en utilisant la nature comme terrain de jeu. Utiliser des bâtons de bois pour franchir des obstacles, comme le

© DR

montre la photo ci-dessous, est une parfaite illustration de mise en pratique de ces préceptes.

Années 1920-1930 : la « marche à cannes » des skieurs

Jadis pratiqué par les habitants des régions enneigées pour faciliter leurs déplacements, le ski de fond dépasse lui aussi son aspect purement utilitaire et devient en cette période d'entre deux guerres, également activité de loisir sportif. La discipline figure au programme des premiers Jeux Olympiques d'hiver organisés en 1924 à Chamonix.

Cherchant alors à entretenir leur condition physique et à poursuivre l'entraînement en dehors des périodes hivernales, c'est tout naturellement que les skieurs tentent de reproduire au mieux les contraintes de la compétition et la gestuelle de la pratique. Ils utilisent leurs bâtons de ski de fond pour pratiquer sur les chemins et les sentiers ce qu'ils nomment alors « la marche à cannes » ou « marche-bâtons ».

Pendant plusieurs décennies, « marcher avec des bâtons » est une pratique réservée à un public sportif dans un but de préparation physique, qui ne quitte que très rarement le cercle des compétiteurs.

Années 1960 : la Finlandaise Leena Jääskeläinen, visionnaire

Dans les années soixante, en Finlande, certains entrevoient la possibilité de faire de la « marche-bâtons », une activité à part entière.

Leena Jääskeläinen, est alors professeur d'éducation physique. Voyant le matériel de ski de fond remisé en l'absence de neige, elle décide de munir ses élèves de bâtons. « *Ainsi, les leçons d'éducation physique devenaient plus efficaces et variées. J'utilisais également les cannes de ski pour faire des exercices de gymnastique.* »

En ces terres nordiques, où la pratique du ski de fond est largement répandue, l'idée n'est certes pas nouvelle. Pour autant, un concept plus populaire, sortant du cadre purement compétitif, émerge tout doucement Devenue responsable de formation, Leena intègre, dès 1973, la « marche-bâtons » au programme des stages des professeurs de sport. Si elle commence à essaimer partout dans le pays, l'activité ne franchit guère les portes des établissements scolaires et reste encore très confidentielle.

En 1987, à l'occasion de la « Finlande Kävely » (*Randonnée Finlandaise*), Leena Jääskeläinen se fixe comme objectif de parcourir les trente-six kilomètres de circuit aux côtés de quelques hommes en excellente condition physique, dont Tuomo Jantunen (responsable de *Suomen Latu,* association qui fédère les activités de loisirs de plein air en Finlande).
« Ce fut l'occasion de montrer que, grâce aux bâtons, la vitesse de marche augmente et gagne en efficacité. Aux journalistes qui m'observaient avec curiosité, je clamais : Voici le sport de demain ! »

5 janvier 1988 : rassemblement d'un nouveau genre à Helsinki.

Quelques mois plus tard, le 5 janvier 1988, la Finlande commémore le centième anniversaire de la naissance de Takho Pihkala, illustre personnage ayant œuvré au développement

Marko KANTANEVA,

l'homme clé

© DR

Marko Kantaneva restera dans l'histoire de la marche nordique comme étant la personne qui s'est pleinement investie dans toutes les étapes de son développement.

Avant même que la discipline ne trouve un nom, il s'y intéressa et la choisit comme sujet de thèse de fin d'étude. Rien d'étonnant alors que l'association *Suomen Latu* se soit adressée à lui pour rédiger un premier article de présentation. Le texte, à la fois concis et complet, fait encore référence vingt ans après sa publication.

La firme *Exel Composites* se tourna également vers le jeune expert pour réfléchir au concept du premier bâton spécifiquement dédié à la marche nordique. « *La pointe et la rondelle étaient, selon moi, des éléments essentiels. Ceux-ci devaient absolument éviter de reproduire les désagréments causés par les bâtons de ski de fond ayant la fâcheuse tendance à s'accrocher dans les branches et à se retrouver encombrés d'herbes ou de terre* », se souvient Marko.

« Exel *me demanda également de définir trois tailles de référence pour les bâtons. A cette époque, nous n'étions pas certains que les magasins d'équipement sportif acceptent de référencer une gamme trop importante*. »

Le nouveau produit, baptisé *Walker* fut prêt dès l'été 1997 et Marko eut le privilège de faire partie des premiers à le découvrir et à l'utiliser.

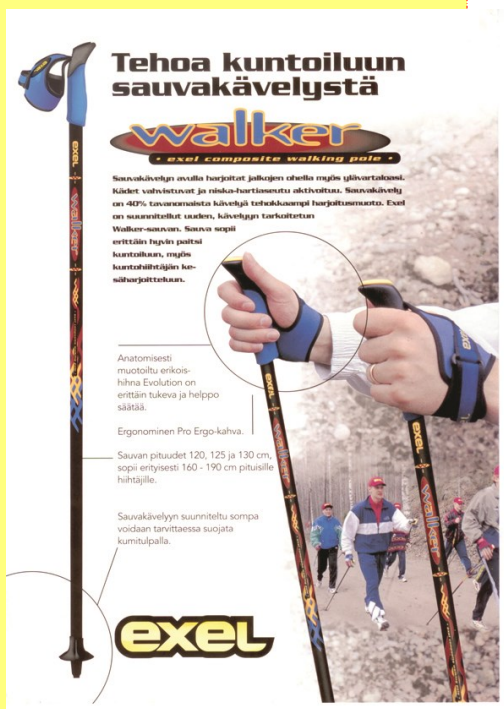
En tant que spécialiste, il fut très sollicité dans les mois qui suivirent le succès des premières initiations. Instructeur, il encadra des séances, formateur, il rédigea des programmes d'enseignement et dispensa des cours dans toute la Finlande, spécialiste, il écrivit de nombreux articles et le premier ouvrage consacré à la marche nordique, en 1999. « *Il y avait tout à inventer et tout semblait possible !* »

A sa création en 2000, INWA, association visant à promouvoir la marche nordique au-delà des frontières finlandaises, sollicita Marko qui intégra l'équipe de formateurs. Ainsi, il voyagea dans le monde entier, ravi de pouvoir se nourrir des multiples rencontres et échanges.

En 2002, Marko Kantaneva devint même responsable produit pour *Exel*. « *C'était enthousiasment de toucher à toutes les facettes du développement de la marche nordique* ».

« *Si, initialement, marcher avec des bâtons fut considéré comme un non-sens, force est de constater aujourd'hui, que la prétendue folie de la marche nordique semble avoir bel et bien conquis l'ensemble des habitants de mon pays et même de la planète !* », conclut le Finlandais, toujours passionné et prompt à transmettre sa passion à travers le globe.

Retrouvez l'histoire de Marko Kantaneva , en anglais, sur :
www.markokantaneva.com



L'article de Marko inspira le document de présentation du Walker, premier bâton de marche nordique de la marque Exel. *(DR)*

Marko Kantaneva, en tête de file, de la première séance photos organisée par Exel et Suomen Latu en avril 1997. *(DR)*