

Rétro-walking : c'est quoi cette activité sportive de seulement 10 minutes qui améliore la musculation et soulage les douleurs

Le rétro-walking intrigue autant qu'il séduit. Derrière cette tendance insolite se cache un exercice aux bienfaits étonnants pour le corps et l'esprit.

QG Magazine par [Chérine Bouafassa](#) publié le 7 janvier 2025

Le rétro-walking réinvente la simplicité. La marche, c'est un peu comme [les bases en cuisine](#) : simple, accessible et efficace.

Mais comme tout bon chef qui se respecte, il arrive un moment où l'on veut pimenter la recette.

Et si, au lieu d'aller toujours de l'avant, on décidait de faire marche arrière ? Littéralement.

Bienvenue dans le monde insolite du rétro-walking, cette technique qui consiste à **marcher à reculons**, et qui pourrait bien révolutionner [votre routine sportive](#).

Pourquoi marcher en arrière quand on peut avancer ?

Excellente question.

À laquelle une réponse simple et élémentaire s'impose : pour la science, mon cher Watson.

Une étude menée par l'Université King Saud a démontré qu'un programme de six semaines de rétro-walking avait des effets remarquables sur des patients atteints **d'arthrose du genou**.

L'équipe de chercheurs a comparé **trois groupes** :

1. ceux qui marchaient à reculons,
2. ceux qui marchaient normalement et
3. ceux qui suivaient un programme de physiothérapie classique.

Ceux qui ont opté pour la marche arrière ont vu leurs **douleurs diminuer** de manière significative et leur force musculaire s'améliorer.

Autrement dit, marcher en arrière peut vous faire avancer dans la vie, du moins côté santé.

Le plus surprenant ?

Ce programme ne demandait que 10 minutes de marche, trois fois par semaine, soit à peu près le temps que vous passez à scroller sur Instagram.

Comme quoi, il suffit parfois de très peu pour obtenir des résultats bluffants.

Une activité aux multiples bienfaits

Si le rétro-walking intrigue autant, c'est parce qu'il ne se contente pas de **soulager les douleurs articulaires**.

Cette pratique offre un entraînement complet, sollicitant des muscles que l'on a tendance à oublier dans une marche classique.

Les quadriceps, les fessiers, les mollets et même les muscles des chevilles travaillent différemment.

En résulte alors une meilleure endurance musculaire et une réduction de la pression sur les articulations.

Mais ce n'est pas tout, marcher à reculons demande une concentration accrue. Ici, pas question de partir en mode automatique comme lors d'[une balade classique](#).

Chaque pas oblige le cerveau à coordonner l'équilibre et la proprioception (cette capacité à savoir où se trouvent nos membres dans l'espace).

Cette stimulation cognitive rend l'exercice aussi bénéfique pour l'esprit que pour le corps.

[Une sorte de yoga](#) de la marche, mais avec un côté un peu plus fun.

Et ce n'est pas tout.

Le rétro-walking pourrait bien être le secret d'un cardio efficace à faible impact.

Selon les experts, cette pratique augmente légèrement la fréquence cardiaque, ce qui la rend idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur forme physique sans risquer de se blesser.

Parfait pour les seniors... et les coureurs

S'il y a un public particulièrement ciblé par cette pratique, ce sont **les seniors**. Avec l'âge, maintenir l'équilibre devient un véritable défi, et marcher à reculons est un excellent moyen de prévenir les chutes.

En sollicitant les muscles stabilisateurs et en renforçant les membres inférieurs, le rétro-walking aide à conserver [une bonne posture](#) et une marche plus sûre au quotidien.

Mais les runneurs ne sont pas en reste.

En intégrant la marche arrière dans leur programme d'entraînement, ils peuvent améliorer leur économie de course et renforcer des muscles cruciaux pour prévenir les blessures.

Et pour les plus téméraires, il est même possible de passer au niveau supérieur avec le running à reculons.

Attention, ça ne garantit pas de finir le marathon en [moonwalk](#), mais ça peut sérieusement booster vos performances.

Quelques conseils avant de faire machine arrière

Si l'idée de vous lancer dans le rétro-walking vous tente, voici quelques recommandations pour éviter de finir par terre :

- Choisissez un **terrain plat et dégagé** : [une salle de sport](#), une piste d'athlétisme ou **même un couloir chez vous** feront très bien l'affaire.
- Commencez doucement : inutile de partir pour [une séance de 10 km](#). Préférez des **courtes** distances pour habituer votre corps au mouvement.
- Gardez **la tête droite** : **résistez à l'envie de regarder constamment derrière** vous.
- **Restez droit, le regard devant, et faites confiance à vos pieds.**
- Progresser avec des **charges** :

une fois à l'aise, vous pouvez ajouter un peu de piment en **traînant un poids léger derrière vous (sangle, traîneau...)**. Rien de tel pour renforcer encore plus [les quadriceps](#).

Avancer, c'est surfait !

Que vous cherchiez à soulager vos genoux, à varier vos séances de sport ou simplement à intriguer les passants au parc, **le rétro-walking est une option aussi originale qu'efficace**.

Peu contraignante, ludique et aux multiples bienfaits, cette pratique mérite sa place dans votre routine sportive.

Parce qu'après tout, pour mieux avancer, il faut parfois savoir reculer.