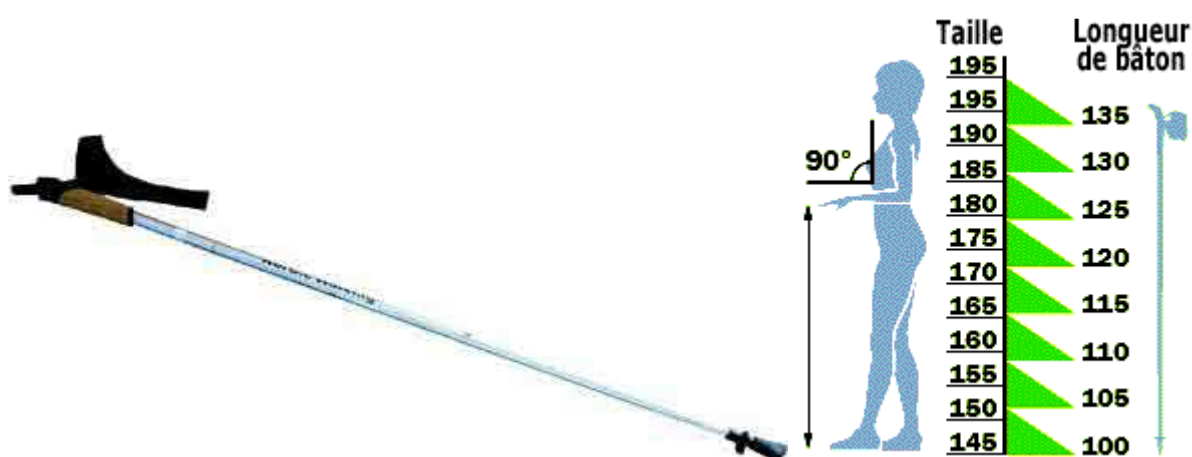


Quel bâton de marche nordique choisir ?



Pour assurer un bon confort de marche ainsi qu'une efficacité maximale de poussée il faut choisir une longueur de bâtons de nordic walking égale à la distance main-sol, le bras étant fléchi à angle droit, ce qui donne l'équivalence taille-longueur de bâton du schéma de gauche. Par exemple un marcheur de **1.80m** devra utiliser une longueur de bâton de marche de **1.25m** environ.

Technique de base

Corps bien droit, fixer le haut du corps, nombril relevé, regard en avant

Ressentir les muscles qui travaillent

Travail du pied actif du talon jusqu'à la pointe des orteils

Longueur de foulée = longueur de bâtons

Pose du bâton sous le centre de gravité angle de 60 degré

Coordination croisée des bras-épaules et des hanches

Fermeture de la main pendant la phase d'élan et de pose du bâton

Ouverture de la main en phase de poussée

Bras tendu à l'arrière

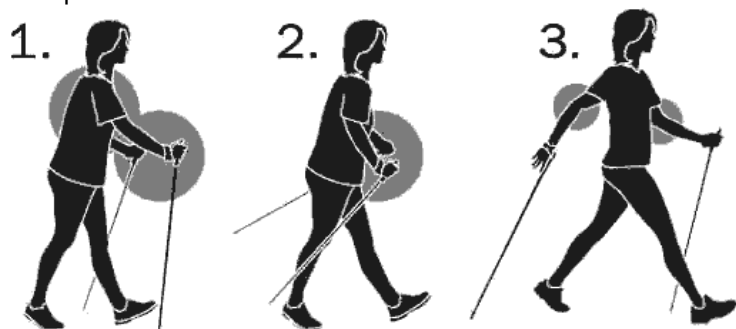
Bras à l'avant retour jusqu'à l'angle droit

Respiration régulière, profonde et naturelle





Le bâton de marche ne doit pas toujours être tenu pour garantir une bonne poussée au sol et un rendement efficace au niveau des avant-bras. **Il faut le relâcher en fin de balancement arrière du bras** dès qu'il y a un alignement bras-bâton; par contre il doit être repris dans le balancement vers l'avant. Ce balancement s'arrête dès qu'il y a un **angle droit** entre le bras et le bâton. Il faut aussi veiller à ne pas adopter certaines postures trop fatigantes ou inefficaces pour le déplacement:



1. Éviter la technique consistant à **s'appuyer sur les bâtons** devant soi en inclinant le buste et sans réaliser le balancement alterné des bras.
2. Éviter aussi de **soulever les bâtons vers l'arrière** après la poussée au sol.
3. Il ne faut pas enfin **exagérer le balancement des bras** en dépassant l'alignement bras-bâton à l'arrière et en fléchissant l'avant-bras sur le bras à l'avant.
4. Ne pas relever l'auriculaire lorsque l'on tient le bâton à l'avant. L'auriculaire est responsable de l'angle du bâton.
5. Ne pas déhancher, fixer la taille
6. Éviter de se pencher en avant, fixer le haut du corps, nombril relevé
7. Ne pas crisper ni relever les épaules
8. Ne pas raidir les genoux lorsque l'on pose le pied

Technique pour la montée

En montée, les foulées sont plus courtes, en fonction de l'inclinaison de la pente. Il est important de bien appuyer les pieds et de balancer les bras. Le haut du corps est penché plus en avant mais pas trop.

Technique pour la descente

En descente, adoptez une position légèrement plus en arrière et raccourcissez vos foulées. Amortissez le contact avec le sol. Ne faites que de légers mouvements de bras. Descendez toujours lentement et gardez vos genoux bien fléchis.