

8 ASPECTS TECHNIQUES POUR UNE MARCHÉ EFFICACE

Attention : il s'agit des principaux points techniques et cette liste n'est pas exhaustive. Il existe également des techniques adaptées au franchissement d'obstacles, aux montées et descentes ainsi qu'à la course. Contrairement aux idées reçues, la marche nordique, pour être pratiquée de façon efficace, nécessite un apprentissage technique.

1 L'OUVERTURE BRAS / BUSTE

Afin de favoriser un mouvement efficace, le bras (et pas seulement l'avant-bras) se décolle du buste que ce soit lors du planter de bâton ou à la fin du mouvement sur l'arrière.

2 LE LÂCHER DU BATON

A la fin du mouvement, passée la ligne des hanches, la main s'ouvre. Le bâton est ensuite ramené par l'intermédiaire de la dragonne, sans être porté.

4 REGARD VERS L'HORIZON

Afin de redresser le buste, pensez à regarder droit devant.

5 LE BRAS SOUPLE

Lors du planter de bâton, le bras est légèrement fléchi.

6 LE PLANTER DE BÂTON

Afin de garantir une poussée efficace, l'action du bras et de la main vers le sol est énergique. « On plante fort le bâton ».

7 LA POSITION DES BÂTONS

Le bâton ne dépasse pas la ligne formée par les épaules et les hanches. Il n'est donc pas planté verticalement mais légèrement incliné.

3 LE DÉROULÉ DU PIED

Du fait de la propulsion des bâtons, le corps est soulevé et projeté vers l'avant et le pied se déroule complètement.

8 L'ATTAQUE DU TALON

La propulsion des bâtons entraîne des pas plus grands que d'habitude et amène donc une attaque du talon plus marquée.

