

Bien marcher avec des bâtons !

Simple à priori, la marche avec deux bâtons nécessite un **apprentissage efficace** afin de "ne pas promener les bâtons" comme beaucoup des randonneurs...

La **technique de base** consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la **propulsion** des bâtons. Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des mouvements du haut du corps et des jambes. Pour pratiquer de manière optimale, il est important de disposer de bâtons de longueur adaptée.

La technique

En marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont semblables à ceux de la marche : les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche).

Chez les débutants, nous remarquons que l'erreur la plus fréquente est une avancée à l'amble (bras et jambes du même côté). Pour l'éviter, nous vous conseillons de laisser trainer les bâtons au sol durant quelques mètres au début de votre virée. Au fur et à mesure de vos pas, accentuez le mouvement de vos bras...

Technique de base :

Pour le premier départ, n'utilisez pas les bâtons. Laissez vos bras le long du corps et commencez à marcher. Puis, suivez le mouvement naturel des bras en levant progressivement ces derniers. Essayez de monter vos bras à angle droit et "piquez le sol" avec vos bâtons quand vos bras redescendent. La coordination bras - jambes n'est pas évidente au début, mais on s'y fait très rapidement. Lorsque ce mouvement devient naturel, exercez une pression sur le bâton pour vous propulser vers l'avant lorsque le bâton est planté dans le sol. Le mouvement des bras doivent être amples. Pensez à ouvrir la main et lâcher le bâton lorsque votre bras redescend et passe votre bassin.

L'étape suivante consistera à allonger le pas, faire de plus grandes enjambées. Il vous faudra alors coordonner bras et jambes en augmentant la vitesse de balancier des bras. Vous verrez que votre vitesse va également augmenter naturellement. Essayer de pratiquer tout d'abord cet exercice sans augmenter votre vitesse.

Les actions sont simultanées :

1) Avancez le bras gauche comme pour serrer la main à une personne, ne gardez pas le coude collé à votre corps, refermez votre main sur le bâton et plantez la pointe de ce dernier au sol légèrement à l'arrière du pied droit et non pas loin devant. Cette position permettra à votre épaule d'avancer et de provoquer une légère rotation de votre buste.

2) Poussez sur le bâton droit en allongeant votre bras, ouvrez la main. Une propulsion vers l'avant se fera sentir.

3) Avancez la jambe droite en attaquant par le talon. Le genou de cette jambe ne devra pas être complètement tendu.

4) Poussez sur la jambe gauche en arrière pour finir la propulsion.

5) Inclinez votre buste légèrement en avant.

6) Regardez au loin.

Les débutants devraient commencer sur un terrain plat et de préférence accompagnés d'un instructeur de marche nordique.

La respiration

La marche nordique est une des meilleures activités pour stimuler la fonction respiratoire. Le rythme du mouvement naturel de la marche avec les bâtons entraîne les muscles respiratoires à fournir de meilleurs efforts. En effet, les côtes et la cage thoracique deviennent actives pour assurer le balancier des bras, et l'augmentation du rythme de la marche augmente le besoin en oxygène du corps, ce qui appelle une meilleure ventilation.

La Marche Nordique sollicite 5 grandes zones du corps



1a Rotation des épaules

Rotation de l'axe des épaules sur l'axe du bassin (torsion naturelle)

1b Posture

Le torse est redressé, légèrement penché vers l'avant (en fonction du terrain)

2a Travail actif du bras

Le mouvement commence à l'épaule, le bras supérieur est activement impliqué dans le mouvement

2b Allongement du bras

Le bras passe loin derrière la hanche

3a Main fermée

Serrer la poignée juste avant que le bâton ne touche le sol

3b Main ouverte

La main est ouverte dès que le bras est passé derrière la hanche; elle s'appuie alors (pression) sur le gantelet

4a Le bâton touche le sol

Les pointes des bâtons piquent sous l'axe des hanches

4b Angle du bâton

L'angle du bâton doit être compris entre 60 et 70°; les deux bâtons sont parallèles à la jambe arrière

5a Longueur de l'enjambée

L'utilisation des bâtons augmente l'amplitude de la foulée par rapport à la marche normale

5b Travail actif du pied

Le pied est posé au sol en commençant par le talon et en déroulant la cheville jusqu'à la pointe du pied