**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.

