



### Préambule

Cette activité de marche nordique doit avant tout rester un plaisir. C'est une marche normale, avec une amplitude de mouvements plus importante. Les bâtons sont un accessoire permettant de se propulser en avant. Quand la technique de marche est assimilée, ce ne sont pas moins de 80% de vos muscles qui seront sollicités, et tout cela dans les forêts de Picardie, sur les chemins de l'Île de France, avec des animateurs diplômés, et en toute convivialité avec Les Joyeux Godillots Mesnilois.

1/ La marche, c'est tout d'abord le pied. En marche nordique, l'attaque se fait au niveau du talon, et l'on déroule le pied, pour en final terminer sur la pointe du pied. Cela permet dans un premier temps de bien s'ancrer au sol, et au final d'avoir une impulsion vous permettant de vous propulser en avant.

2/ En marche nordique, l'amplitude des mouvements est grande, que ce soit le mouvement des jambes et celui des bras. Le planté de bâton doit être franc et continu jusqu'à la poussée du bras vers l'arrière, formant avec le sol un angle d'environ 45°. A l'avant il est positionné à mi-chemin entre les deux pieds, pour en final assuré une poussée optimale.

3/ Le positionnement des mains sur le bâton est important. En 3a, la main tient fermement le bâton pour assurer un planté efficace. Au fur et à mesure du pas, on ouvre progressivement la main qui se tourne vers l'extérieur pour arriver en 3b à un appui uniquement sur le gantelet. Lors du retour du bras, c'est tout naturellement que le bâton reviendra se positionner dans votre main.

4/ Le corps est droit, ou très légèrement incliné, le regard droit devant. La cage thoracique est libérée, permettant ainsi une ventilation optimum. Adaptez votre respiration au rythme de votre marche.