

TECHNIQUE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

- Rappel de la « CHARTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE » (extrait)
- **Propos liminaires**
- La marche nordique procède d'une orientation de « sport-santé ». En ce sens la compétition ne constitue pas la philosophie première de l'activité. Cependant pour respecter les goûts et les aspirations de tous les pratiquants de Marche Nordique « Nordic Walking », les organisateurs et associations mettent en œuvre ou participent à des organisations à caractère sportif, donc compétitif.

- **Rappel technique : *Courir n'est pas permis.***

- La « **marche nordique** » ou « **nordic-walking** » est, par nature, une catégorie de marche, de sorte que chaque participant est tenu de **maintenir un pied en contact avec le sol tout au long du parcours** (c'est ce qui la distingue de la course où une phase de suspension est observée).
- *La marche nordique étant accessible au plus grand nombre, les organisateurs de l'activité rappellent à chaque participant que l'essentiel réside dans la performance réalisée par soi-même et non par rapport à un autre participant.*



- **PRINCIPE DE BASE : LA PROPULSION, EST LA BASE MEME DE LA MARCHÉ NORDIQUE ; LE PLANter DE BATON DOIT SE FAIRE ENTRE LE PIED ARRIERE ET L'APLOMB DES HANCHES. A LA FIN DE LA PHASE DE PROPULSION, LA MAIN VA AU DELA DES FESSES, POUR CELA, ELLE DOIT LACHER LE BATON**

- **La pratique de la marche nordique**, permet de se propulser à l'aide de deux bâtons spécifiques. Dans le même temps, avec une bonne technique, le pas s'allonge, la cadence augmente. Mais ce sont les bras qui rythment cette cadence.
- Un pied et le bâton opposé sont toujours en contact avec le sol. Dès l'amorce du changement de pied, les deux pieds et un bâton au minimum gardent le contact avec le sol
- La partie haute du corps est active : de façon dynamique, les bras, avant-bras, poignets, épaules et le dos sont sollicités. Leurs actions simultanées permettent une meilleure propulsion.
- Comme dans la marche ordinaire, les épaules et les bras (coudes) vont d'avant en arrière (balancement). Si le coude reste fixe, il y a risque de douleurs dans les avant-bras, de tendinites.
- Si la main ne vient pas au minimum jusqu'aux fesses, la propulsion restera faible. Cela peut entraîner également des tensions au niveau des épaules.
- **En marche nordique, tout le corps est acteur.**