

Rotation des épaules dans le sens inverse de l'axe des hanches

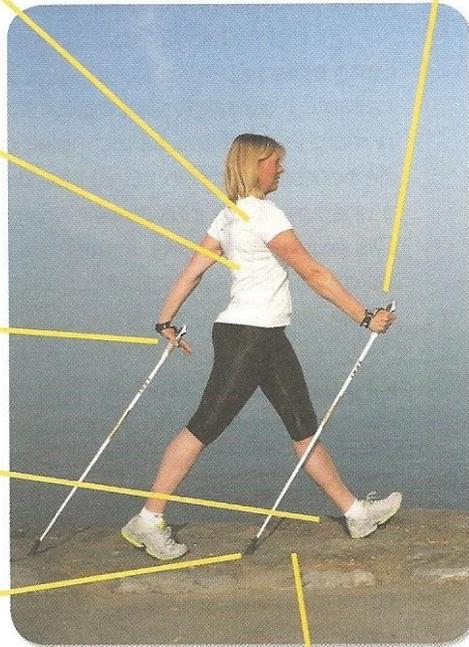
Fermeture de la main pendant la phase d'élan et de pose du bâton

Corps bien droit

Ouverture de la main en phase de poussée

Travail actif du pied

Pose du bâton sous le centre de gravité



Longueur de la foulée adaptée à l'amplitude du mouvement du bras exécuté à faible fréquence

TECHNIQUE DE BASE DE LA MARCHÉ

NORDIQUE : Marcher en balançant les bras et synchroniser **bras et jambes opposés**

Les 2 phases de la M.N

- **Elan**: saisie du bâton (**main fermée**), pose du bâton incliné à 60° au sol sous le centre de gravité, le bras tendu en avant. La pose du bâton et du pied opposé sont simultanés.
- **Poussée**: L'inclinaison du bâton ne change pas, le coude se plie et on **ouvre la main (lâcher)** au passage de la hanche. Le bras se tend derrière le corps, la main en appui dans la dragonne. Le pied arrière et le bâton restent en appui sur le sol, **pendant toute la phase de poussée**, jusqu'au posé de l'autre pied et de l'autre bâton, pour la phase d'élan.
- Dérouler le pied pour prolonger la foulée et augmenter son amplitude.

Ces deux phases sont simultanées: on tire d'un côté (main ferme sur le bâton avant) et on pousse de l'autre (main ouverte en appui sur la dragonne).

Rappel de la technique dite ALFA

A (Attention posture) Posture redressée, les yeux regardent « loin devant » à l'horizontale. Légère rotation de l'axe des épaules opposée à l'axe du bassin...

L (Bras Long) Mouvements amples des bras vers l'avant et l'arrière. Le bras est Long mais pas rigide : le coude se plie lors du passage de la main à hauteur hanche pendant que cette main s'ouvre.

F (Fluidité du mouvement) Bâtons inclinés à 55/65 degrés: ce qui permet des phases optimales d'élan et de poussée. Le bâton garde le même angle par rapport au sol pendant toute la poussée.

A (Adapter son pas) C'est le rythme du haut du corps qui définit la longueur des pas. Travail actif du pied: on déroule le pas « du talon » jusqu'à la « pointe du pied ».

Document établi par Jacques Midenet animateur de marche Nordique de l'association Marche A Suivre