

La bonne technique

► La technique de base du Nordic Walking combine celles du ski de fond classique et de la marche. Le rythme joue un rôle essentiel dans l'optique d'un déplacement harmonieux et naturel. Une fois celui-ci trouvé, ce sont tous les muscles du corps qui participent au mouvement. Quelques principes de base à ne jamais oublier:

- Le mouvement des bras est asymétrique.
- Lorsque le bras gauche, respectivement le bâton, est projeté en avant, le pied droit est posé devant le corps; et inversement (contralateralité).
- La poussée du bâton est puissante et dynamique.
- Plus le mouvement de balancier des bâtons est ample, plus les pas sont longs.
- La pointe du bâton est toujours orientée vers l'arrière, également lors du planté.

■ Le planté du bâton se fait sous le centre de gravité du corps, à mi-chemin entre les deux pieds.

■ La prise est relâchée quand le bras repart vers l'arrière.

Les charges ne sont pas toujours identiques lors de la pratique du Nordic Walking. Le corps est plus ou moins mis à contribution selon la topographie et l'intensité de l'effort. En plaine, ce deuxième paramètre est déterminé par la longueur et la cadence des pas. Lorsque le profil est accidenté, l'inclinaison de la pente a une incidence centrale sur l'intensité. A noter que la technique diffère en fonction du terrain.



Buste en avant à la montée

A la montée, les bras sont plus fortement sollicités que sur terrain plat. L'utilisation des bâtons permet en effet de prendre appui pour se hisser. Le corps est penché plus en avant et les pas demeurent aussi longs que possible. En région montagneuse, il est possible de réduire la longueur des bâtons.



Genoux fléchis à la descente

A la descente, le centre de gravité du corps doit être abaissé dans la mesure du possible. On y parvient en gardant les genoux légèrement fléchis et en ne se redressant que modérément après chaque pas. Les bâtons assument une fonction active d'appui ou de «freins». L'amplitude des pas est diminuée. La poussée du pied est nettement moins active qu'elle ne l'est lors d'une marche en plaine afin de ne pas projeter les hanches vers le haut.