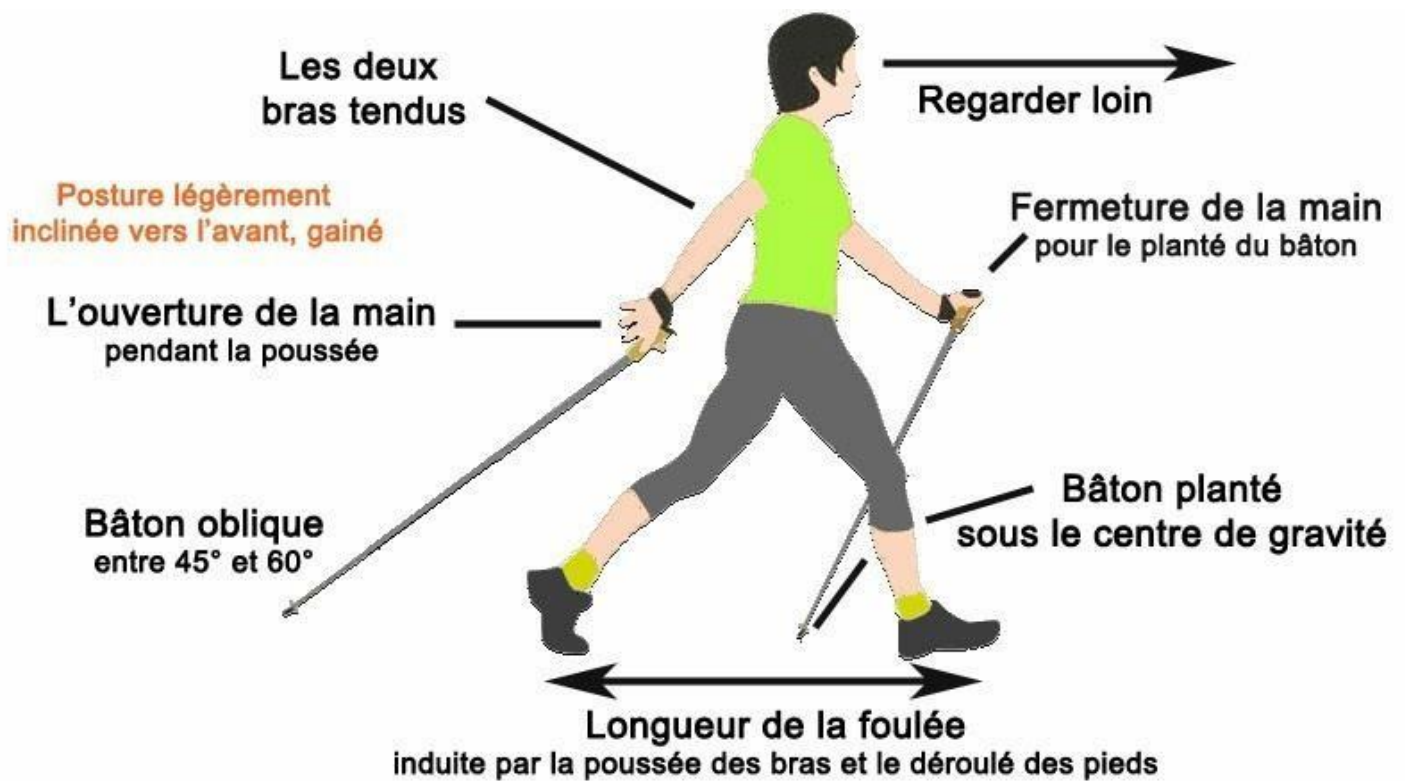


Marche Nordique...la technique

Un dessin vaut mieux que des longs discours !

A ce dessin, on rajoutera que la poussée s'effectue au-delà du bassin. Les bras tendus passent largement le corps pour terminer leur mouvement de poussée...et la main lâche le bâton au passage de la hanche à ce moment !



Pour en savoir plus...rendez-vous sur le terrain avec les animateurs !

Les animateurs de Nordic Terre Océane.

Fiche proposée par les animateurs de Nordic TERRE OCEANE

Marche Nordique... les erreurs à éviter !

1ère erreur Marche à l'amble **ASTUCE** : En trottinant bras/jambes travaillent en opposition croisée => on retrouve la marche en opposition

2ème erreur Manque de coordination entre le rythme d'un pas et le rythme d'un balancement de bras. Les 2 rythmes sont égaux (1 mouvement de bras = 1 pas)

3ème erreur Marche bras repliés. Tendre les bras. Pensez aux « Playmobil » !

4ème erreur Poussée incomplète. Les débutants restreignent l'amplitude de la poussée. Lâcher la main bien en arrière

5ème erreur Planté des bâtons trop loin devant. L'angle du bâton avec le sol ne permettra pas une bonne poussée. (Le planté doit être entre les jambes)

6ème erreur Mauvaise posture corporelle. Penché trop en avant...Equilibre latérale non respecté...L'attaque du pied au sol ne se fait pas au talon...etc.

7ème erreur Ne pas s'échauffer un minimum avant de partir, et surtout, commencer à marcher trop vite (vitesse supérieure à 5km/h). Respecter une vitesse plus réduite le 1er km. De même, pensez aux étirements après une séance de marche intensive.

8ème erreur Ne pas boire est très traumatisant pour l'organisme ! Minimum 1l d'eau doit être bu...avant, pendant et après.

9ème erreur Bâtons trop longs...plus rarement, trop courts Pour les personnes « rentrant dans la norme » : taille x 0.68 et arrondir directement à la taille standard du dessous.

10ème erreur Ne pas respecter les consignes de l'animateur ! Merci pour lui qui a la responsabilité du groupe !!