



MARCHE NORDIQUE Conseils Pratiques

L' INITIATION A LA PRATIQUÉ

Les séances, au minimum de 3, sont obligatoires avant l' intégration des groupes.

- Elles sont planifiées en début de saison et ultérieurement selon les demandes.
- Les bâtons de MN sont prêtés pour les essais dans la limite des disponibilités.

LE CHOIX DES BATONS

L' offre est très diversifiée sur le marché avec des pourcentages de carbone variables.

- **Les bâtons:** non télescopiques pour la pratique régulière, sont d' un seul brin composé d' alliage de carbone de 50 à 70% (pour notre pratique) et de fibre de verre.
 - L' aluminium est à éviter car il se tord trop facilement.
 - Ils doivent être à la fois rigides et souples.
- **Les gantelets:** sont préférables aux dragonnes et détachables car plus ergonomiques.
- **Les pointes:** rondes, droites ou inclinées, triangulaires à une ou deux pointes (permettent une bonne accroche au sol).
- **Les patins:** embouts ou pads sont utilisés sur le bitume pour éviter le bruit et sur autres terrains durs. Ceux qui sont solidaires des pointes des bâtons sont à éviter car ils se prennent facilement dans les herbes.
- **Les poignées:** en liège, en gomme ou en plastic (affaire de goût!).

La bonne longueur est primordiale: il est fortement conseillé de se renseigner auprès de personnes compétentes. Nous n' avons pas la même morphologie, et des personnes de même taille n' utilisent pas forcément la même hauteur.

- *Sur terrain plat, chaussures de marche aux pieds, pieds joints, mains relâchées dans les gantelets, coudes au corps, bras et bâtons perpendiculaires au sol:*
 - *Les avant-bras doivent être parallèles au sol, bras et avant-bras forment un angle droit de 90°.*
 - *Le mieux est de se regarder de profil dans une glace bâtons en mains.*

Attention: la hauteur des bâtons peut varier selon la marque. N' hésitez-pas à demander conseils auprès des animateurs.

L' EQUIPEMENT

Les chaussures:

- A tige basse, adaptées au lieu, au mode de pratique et surtout aux pieds!.
- Confortables, semelles stables avec crampons permettant l' accroche au sol.
- Talon arrondi favorisant le déroulé du pied, et bon amorti du talon.
- Laçage favorisant le maintien confortable du pied et sans excès.
- Les chaussures de trail peuvent convenir à notre pratique.

Les vêtements:

- Près du corps, éviter les vêtements amples et qui ne se ferment pas afin de ne pas gêner le balancement du bras.
- A adapter en fonction de la météo.
 - Les vêtements légers, respirants déperlants sont à privilégier.
 - On opte pour le principe des 3 couches superposées:
 - sous couche,
 - vêtement chaud,
 - veste coupe vent imperméable.

Les gants:

- Utiles pour limiter les frottements entre le pouce et l' index.
 - Les choisir souples, résistants et assez fins.

Le sac à dos:

- Il doit pouvoir être maintenu près du corps par des sangles afin de ne pas gêner les mouvements.
- La taille doit être suffisante afin d' y mettre:
 - une réserve d' eau,
 - un coupe vent et cape éventuellement,
 - un en-cas,
 - une pharmacie individuelle,

- Ses papiers personnels.
- Eviter des sacs avec des poches sur la ceinture au niveau des hanches qui obligent à écarter les bras et contrarient la réalisation du bon geste.

La dépense énergétique est importante, il est recommandé de s' alimenter et de s' hydrater: boire avant d' avoir soif, car la sensation de soif témoigne déjà d' une perte de capacité physique de 20%.