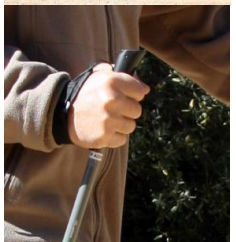




Quelques erreurs courantes à corriger lors de la marche nordique

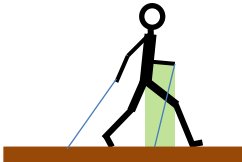
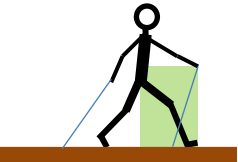
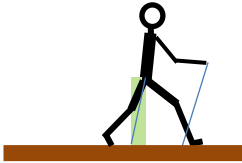
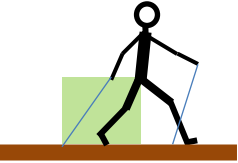
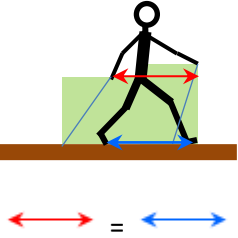
Mauvaise position		Bonne position	
	Marcher à l'amble. Le bras qui pousse est du même côté que la jambe qui porte le corps.		Le bras qui pousse est du côté opposé à la jambe qui porte le corps. La poussée s'exerce sur le côté du corps qui avance.
La poussée avec les bras permet de faire travailler tous les muscles du haut du corps. Celle-ci est d'autant plus efficace qu'elle s'exerce sur le côté du corps qui avance.			
	Le bâton est planté verticalement et en avant des pieds.		Garder toujours vos bâtons obliques. Les planter toujours sans dépasser l'arrière de votre pied porteur.
	La main ne serre pas bien le bâton (lorsqu'il est devant) Le bâton est planté sans contrôle, la poussée est moins efficace.		Quand vous plantez votre bâton, le tenir fermement, bras tendu et continuer ainsi jusqu'à ce que votre bras arrive au niveau de la hanche.
Pour que la poussée soit efficace, le bâton est tenu fermement et en biais ; ainsi la majorité de l'effort est utilisé pour l'avancement sans exercer un effet de torsion sur le poignet.			
	La poussée avec le bras s'arrête au niveau de la hanche.		La poussée avec le bras est prolongée à l'arrière du corps.
	Au niveau de la hanche, la main reste fermée sur la poignée, ce qui empêche de continuer à pousser vers l'arrière. (Torsion du poignet)		Au niveau de la hanche, la main est ouverte ce qui permet de continuer à pousser vers l'arrière avec le gantelet.
			Dérouler le pied arrière pour allonger le pas.
Une bonne poussée vers l'arrière couplée avec un déroulé du pied arrière permet d'allonger le pas. La marche est plus dynamique.			

25/03/2013





Quelques erreurs courantes à corriger lors de la marche nordique

Mauvais mouvement des bras	Bon mouvement des bras
 Lorsque le bâton est avancé, le coude reste collé au corps. La poussée à l'avant du corps se fait sur une courte distance	 Lorsque le bâton est avancé, le bras est tendu. La poussée à l'avant du corps se fait sur une longue distance
 Lors de la poussée vers l'arrière, la main s'arrête au niveau du buste. La poussée vers l'arrière est très réduite voire nulle	 La poussée continue vers l'arrière, jusqu'à ce que le bras et le bâton soient pratiquement alignés. La poussée vers l'arrière est importante
La combinaison des deux mouvements ci-dessus permet d'avoir une poussée des bras sur une longue distance et ainsi de reporter une part importante de l'effort d'avancement sur le haut du corps. Remarquez que dès que le bâton est planté à l'avant, c'est à ce moment là que la poussée s'exerce et que le pied arrière avance. Ces deux mouvements inverses (avant arrière et arrière avant) s'arrêtent en même temps lorsque le pas est terminé. Donc la main parcourt la même distance que le pied et que cette distance est égale à la longueur du pas. Si vous poussez correctement avec votre bâton, cela vous fera allonger le pas et en conséquence aller plus vite.	
 Lors de la combinaison des deux mouvements ci-dessus la poussée se fait sur une très longue distance. Si le bras est tendu lorsque le bâton est avancé, lors de la poussée, le coude fléchit pour que le bâton garde le même angle par rapport au sol. Lorsque la main a dépassé le buste, le bras est à nouveau tendu afin d'aller le plus loin possible en arrière.	

