

MATERIEL MARCHE NORDIQUE

LES BÂTONS



En investissant dans des bâtons de bonne qualité, vous augmenterez à coup sûr votre motivation pour faire régulièrement chaque semaine vos séances d'entraînement de marche nordique : une fois que les bâtons sont là, il faut les rentabiliser ! Stockez-les bien en vue !!!

Composition des bâtons :

- ✓ Choisissez des bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbone et de fibres de verre.
- ✓ Evitez les bâtons en aluminium, ils supportent mal les torsions et n'absorbent pas les vibrations remontant aux articulations des coudes et des épaules.
- ✓ Privilégiez les bâtons composés d'un seul brin (non-rétractables), ils sont plus solides.

Pour une pratique modérée, choisissez en priorité des bâtons composés en majorité par la fibre de verre (plus souples et plus confortables).

Pour une pratique intense et adaptée à tout environnement, choisissez en priorité des bâtons composés en majorité par la fibre de carbone (plus résistant et améliorant la propulsion).

L'embout des bâtons :

Il est important que la pointe des bâtons s'adapte aux différents types de sol : terre, gazon, sable dur, mou, bitume...

Le système d'embout type pads (embout en caoutchouc) sont fixés au brin. Lorsque le sol change et devient dur, redescendez le pad !



La dragonne :

La dragonne est l'élément qui permet de transmettre la poussée du haut du corps aux bâtons. Il est donc important que cette dernière soit confortable. C'est la partie qui différencie un bâton de marche nordique, d'un bâton de randonnée. On en trouve de plusieurs sortes, certaines ne couvrent que la paume de la main, d'autres ont la forme d'un gantelet englobant le pouce.



La taille des bâtons :

Il y a plusieurs façons d'ajuster les bâtons à votre taille pour pratiquer de la marche nordique :

- ✓ Prenez votre taille en cm et multipliez-la par 0,7 ; vous obtiendrez ainsi la taille de vos bâtons.
- ✓ Référez -vous au tableau ci-dessous

TAILLE PERSONNE	TAILLE DES BÂTONS
- d'1m55	1m05
1m55 à 1m62	1m10
1m62 à 1m70	1m15
1m70 à 1m77	1m20
1m77 à 1m85	1m25
1m85 et +	1m30

A noter :

- ✓ Si vous hésitez entre deux tailles de bâtons, optez pour des bâtons plus courts pour une marche tranquille ou une taille supérieure pour une allure plus soutenue.
- ✓ Pour savoir si ces derniers vous conviennent : debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant- bras à l'horizontal).

LES CHAUSSURES

Lors de la pratique de la marche nordique, vous pouvez utiliser des chaussures de raid (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples non montantes. Sur terrain sec, il est également possible d'utiliser des chaussures de Running.

LA TENUE VESTIMENTAIRE

Afin de pratiquer la marche nordique dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de choisir :

- Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement
- Une tenue à la fois chaude absorbant la transpiration et légère (pantalon léger, polo et coupe-vent)
- Un sac à dos de taille moyenne