

Club de la Retraite Sportive des Coëvrons

LA MARCHE NORDIQUE

Jour de pratique :

- Le mercredi matin de 09h00 à 11h00

Lieu de pratique :

- Site du Gué de Selle à MEZANGERS, lieu de rendez-vous.

Déroulement d'une séance :

- Avant de partir, exercices d'échauffement,
- Un premier tour de l'étang est effectué à une allure de 5 à 6 km/heure,
- Un second tour est effectué à une allure plus soutenue, chacun à son rythme. (Les plus rapides vont entre 7 et 8 km/h)
- Avant la dislocation du groupe, exercices d'étirements.

Equipements :

- Une bonne paire de baskets, adaptée à la marche (éviter les chaussures de rando),
- Une paire de bâtons spécifique « **marche nordique** ». La taille de ces bâtons doit correspondre au deux tiers de la taille du pratiquant. (**voir fiche jointe ci-dessous**),
- Eventuellement une paire de gants fins, surtout en période de froid,
- Prévoir de l'eau pour s'hydrater pendant la séance.

MARCHE NORDIQUE (MN) - Quels bâtons et Quelle taille de bâtons choisir ? (en vue d'un achat pour usage collectif et/ou individuel)

à ajuster en fonction de la morphologie de chacun (longueur des membres et du tronc notamment)

Longueur bâtons actuellement (en 2011) recommandée : 0,68 x stature **

| Stature en cm | longueur conseillée des 2 bâtons (en cm) | dans le commerce | dans le commerce, en longueur réglable |
|---------------|--|------------------|---|
| 140 à 147 | entre 93,5 et 98 | ↓ | bâtons rétractables (à plusieurs brins) non recommandés en usages collectifs et/ou usages fréquents et pour des raisons de sécurité (bâtons en alu. + fragiles, n'absorbent pas les impacts au sol) et pratiques (en groupe trop long à ajuster) |
| 148 et 149 | 99 - 99,5 | | |
| 150 | 100 | 100 cm | pour usage collectif, préférer bâtons mono brin avec gantelets D/G (passage du pousse) amovibles (déclipsables) toutefois , quelques paires à 2 brins (rétractables) peuvent être utiles (pour les très grandes ou très petites personnes) |
| 151 à 153 | 101 - 101,5 - 102 | 105 cm | |
| 154 et 155 | 103 - 103,5 | | |
| 157 | 105 | | |
| 158 et 159 | 105,5 - 106 | 110 cm | |
| 160 | 107 | | |
| 161 à 164 | 107,5 - 108 à 109,5 | | |
| 165 | 110 | | |
| 166 et 167 | 111 - 111,5 | 115 cm | |
| 168 | 112 | | |
| 169 | 113 | | |
| 170 | 113,5 ** | | |
| 171 | 114 | | |
| 172 | 115 | 120 cm | |
| 173 | 115,5 | | |
| 174 et 175 | 116 - 117 | | |
| 177 | 118 | | |
| 178 | 119 | | |
| 179 | 119,5 | | |
| 180 | 120 | 125 cm | |
| 185 à 195 | + de 123,5 | | |

**actuellement 0,68 x taille (en cm),

par ex. pour 1 personne de 1,67 m : 167cm x 0,68 = 113,56 cm → choisir des bâtons de 115 cm**
si mouvement d'épaules réduit ou si pratique en 'montagne', des bâtons un peu + longs peuvent être + efficaces !

Selon les sources, d'autres coefficients multiplicateurs sont utilisés (2/3 de la stature pour les allemands, entre 0,65 et même 0,7 pour les finlandais ... ce qui amène l'angle du bras plus près de 90° que de 100°)

| | |
|-----------------|--|
| matériau | <p>Choisir des bâtons en composite (fibres de verre et carbone) Pour info, + il y a de carbone + c'est léger et + les impacts au sol sont absorbés, mais en usage collectif c'est un peu + fragile et surtout plus cher ! Un ratio 30 / 70 % de carbone donne de très bons résultats. Il semble actuellement que ces pourcentages soient les meilleurs pour la clientèle délicate telle que des débutants et des Seniors aux articulations fragiles. ou un ratio 50 / 50 de carbone est un compromis (rapport qualité/prix/résistance en usage collectif) raisonnable. Le matériel professionnel est plutôt 70 % de carbone ... (et donc + cher !)</p> |
|-----------------|--|

Tableau fait à partir d'infos 'croisées' (recommandations finlandaises en phase avec données ergonomiques et techniques mentionnées dans l'ouvrage* : Nordic Walking : programme d'entraînement progressif... d'A. Wilhelm, R. Mittermaier et C. Neureuther. Ed. Chantecler 2007) et bien évidemment d'après notre expérience de terrain.

Fiche technique MN dans la revue FFRS (n° 73 ?) de déc. 2008

(pour toute précision contacter Anik au 06 67 92 65 76 ou anikrobin@neuf.fr)



Pour info : coordonnées de fournisseurs : TSL OUTDOOR : <http://www.tsloutdoor.com> tél : 0450101601 ou 0450102828
Il y en a d'autres ! ou GO ! : <http://www.nordicwalking-go.com> tél : 01 77 62 85 59.

ajusté en oct. 2011 par Anik Robin – Conseillère Technique Nationale auprès de la FFRS-