

## Marche Nordique... les erreurs à éviter !

### 1<sup>ère</sup> erreur

Marche à l'amble

*ASTUCE* : En trottinant bras/jambes travaillent en opposition croisée => on retrouve la marche en opposition

### 2<sup>ème</sup> 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)

### 3<sup>ème</sup> erreur

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

### 4<sup>ème</sup> erreur

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

### 5<sup>ème</sup> 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)

### 6<sup>ème</sup> 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.

### 7<sup>ème</sup> 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 1<sup>er</sup> km. De même, pensez aux étirements après une séance de marche intensive.

### 8<sup>ème</sup> erreur

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

### 9<sup>ème</sup> 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.

### 10<sup>ème</sup> erreur

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