

## Marche Nordique



**Quelques détails sur la technique : les actions sont simultanées.**

1) Avancez le bras gauche comme pour serrer la main à une personne, ne gardez pas le coude collé à votre corps, refermez votre main sur le bâton et plantez la pointe de ce dernier au sol légèrement à l'arrière du pied droit et non pas loin devant. Cette position permettra à votre épaule d'avancer et de provoquer une légère rotation de votre buste.

2) Poussez sur le bâton droit en allongeant votre bras, ouvrez la main. Une propulsion vers l'avant se fera sentir.

3) Avancez la jambe droite en attaquant par le talon. Le genou de cette jambe ne devra pas être complètement tendu.

4) Poussez sur la jambe gauche en arrière pour finir la propulsion.

5) Inclinez votre buste légèrement en avant.

6) Regardez au loin.

### La technique ALFA

A → Attention Posture. Le but est un redressement naturel pour bénéficier d'une marche adaptée au dos.

L → Long Bras. La technique du bras long active plus de volume musculaire, elle soutient la rotation de la ceinture scapulaire par rapport au bassin.

F → Flat bâton (bâton incliné)

A → Pas adapté