



## Quel équipement pour pratiquer la marche nordique ?

- **Les bâtons :**

Il est très important de choisir un matériel spécialement conçu pour la marche nordique.

Pas de bâtons de trekking ou de randonnée télescopiques (car ils absorbent mal les ondes de chocs et l'usure du pas de vis peut provoquer à la longue des risques de chute)

Pas de bâtons en aluminium (ils absorbent mal les vibrations et les torsions. Risque de douleurs dans les membres supérieurs.)

Bâtons en mélange de verre / carbone (min. 50% carbone)

Poignée type « marche nordique » en plastique, en liège ou en gomme,

Gantelets / dragonnes amovibles, vous pourrez ainsi retrouver toute votre mobilité lors des pauses et sans danger pour vos voisins.

Pointe en tungstène (plus résistants dans le temps)

Pour calculer la longueur des bâtons, multipliez votre taille par 0.68.

Repère visuel : lorsque l'on a les coudes aux corps, l'avant bras doit être parallèle au sol et l'ensemble du bras doit former un angle de 90°.

- **Les chaussures :**

Les chaussures jouent un rôle très important pour le confort du pied. N'oubliez pas que la marche nordique est une activité physique.

Optez pour des chaussures à tiges basses, antidérapantes et souples. Elles doivent être confortables en terrain accidenté.

Proscrire les chaussures montantes, elles empêchent et gênent la mobilité de l'articulation de la cheville.

Privilégiez les chaussures déperlantes pour l'hiver (type Gore-tex). Ces modèles de chaussures gardent les pieds au chaud en les isolant du froid et de l'humidité.

- **Vêtements :**

Optez pour des tenues adaptées aux conditions climatiques permettant une bonne liberté de mouvement, à la fois chaude, absorbant la transpiration et légère

- **Autre équipement indispensable :**

Ceinture porte-gourde ou sac à dos de taille moyenne permettant de transporter une bouteille d'eau.

Une lampe frontale, un sifflet et un gilet fluorescent pour les déplacements nocturnes

Vos entraîneurs seront vos meilleurs conseillers. N'hésitez pas à les consulter.