

TECHNIQUE : Repères techniques

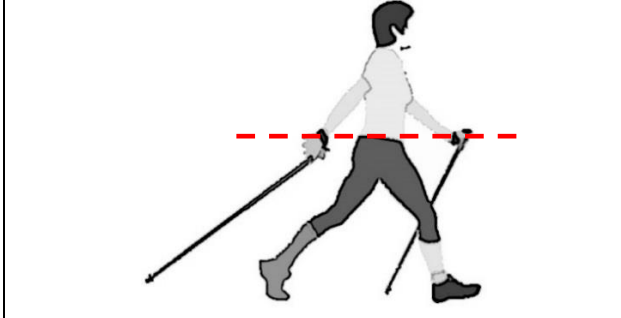

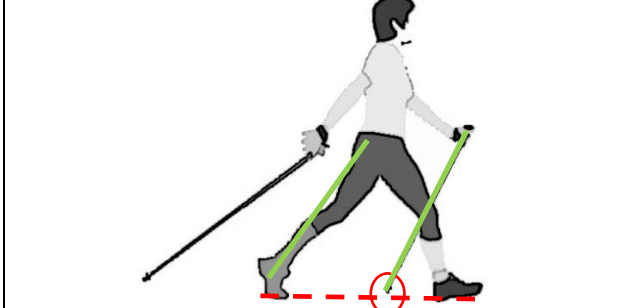
Accentuation du mouvement naturel des bras (mouvement de l'épaule + bras allongés)

Position des bâtons

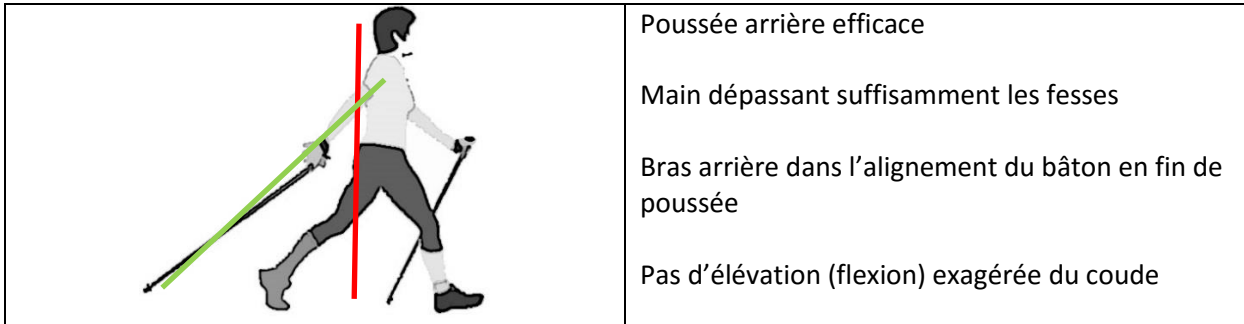
Tenue souple des bâtons en mains

Buste légèrement fléchi vers l'avant et tête haute

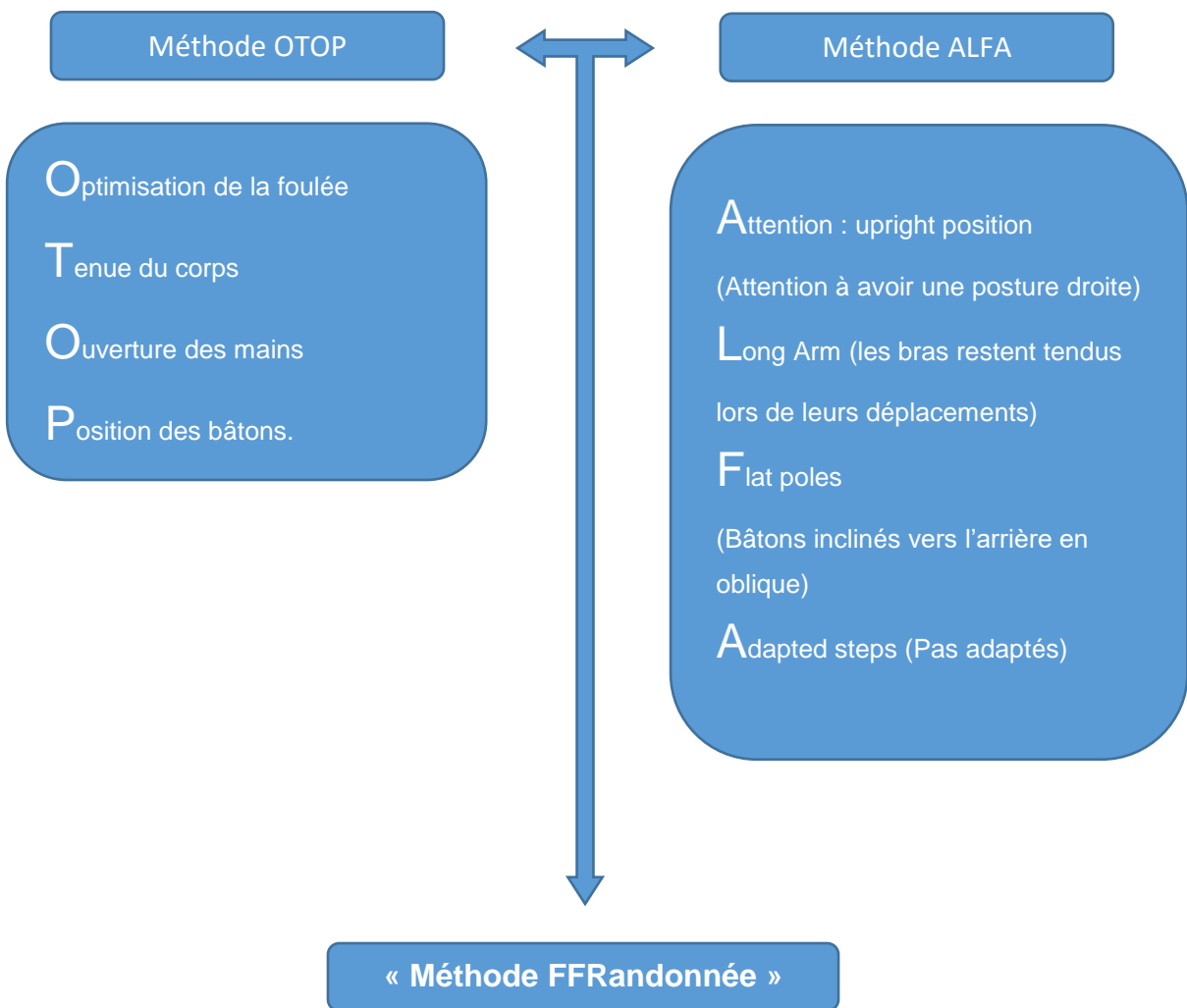
Foulée adaptée (plus grande enjambée grâce à une propulsion vers l'avant avec les bâtons)

	<p>Main avant arrivant (plus ou moins) à la hauteur de la hanche en fin de mouvement</p>
	<p>Flexion du coude inférieure à 45° lors du cycle avant de bras</p>
	<p>Contact pointe-sol se faisant entre les deux pieds Lors du contact pointe-sol, bâtons avant et jambe arrière +/- parallèles</p>





« Technique Marche Nordique – FFRandonnée »



Accentuation mouvement naturel des bras (mouvement de l'épaule + bras allongés)

Position des bâtons

Tenue souple des bâtons en mains

Redressement du corps

Foulée adaptée (pas plus grands par un bon geste de poussée des bras + déroulé du pied)