



## 3 conseils entre amis pour améliorer votre posture en Marche Nordique.



Sous les yeux éclairés de la Team Guidetti Nordic Horizon (2018/2019)



Vous marchez Nordique régulièrement depuis un certain temps mais cela vous semble toujours aussi difficile d'allier technique et vitesse en compétition ?

“ Je n'ai pas l'impression d'améliorer ma gestuelle en Marche Nordique, cela reste toujours aussi difficile. ”

De nombreux débutants en Marche Nordique Compétition connaissent ce sentiment.

Votre style de Marche dépend tout simplement de vos forces et de vos faiblesses mais la bonne nouvelle : il existe de **simples conseils que vous pouvez suivre afin de vous sentir plus léger et de marcher de manière plus efficace.**

# 1. Trouvez le bon équilibre : des muscles actifs mais une posture détendue

La Marche Nordique requiert un bon équilibre entre des muscles actifs et une posture détendue. Cela permet de vous diriger vers l'avant en évitant de gaspiller de l'énergie avec des mouvements inutiles. Cela vous aide également à relancer plus efficacement en utilisant la puissance élastique de votre corps et à ne pas seulement " piétiner " le sol de manière rigide.

Il est très important d'[avoir une bonne posture](#) dans son quotidien et cela s'applique aussi à la Marche Nordique. Si vous passez toute votre journée assis, votre tête va se mettre à pencher vers l'avant ou l'arrière, les épaules arrondies et le dos voûté.

Commencer à marcher dans cette position va considérablement vous fatiguer. Adoptez plutôt une posture droite en essayant de vous grandir le plus possible avec le buste légèrement penché vers l'avant comme cela sur la photo :

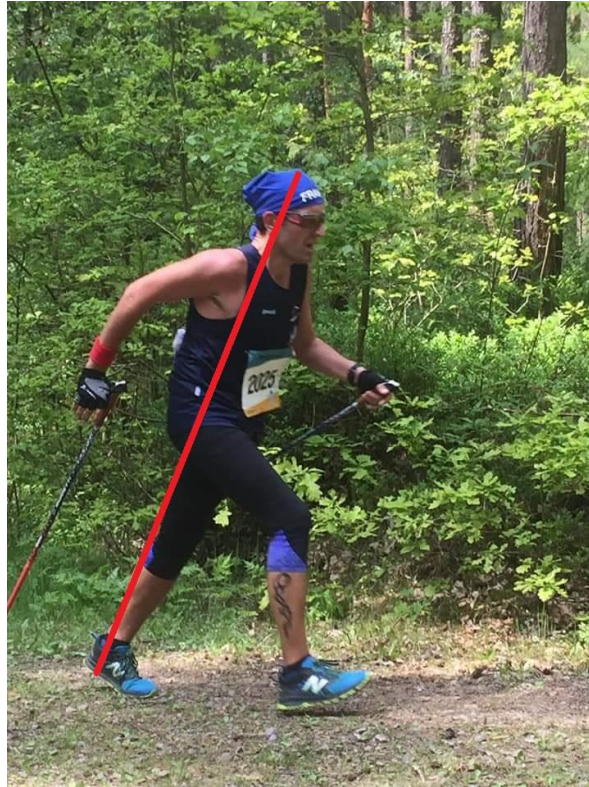


Championnats de France 2016 aux Mureaux (club des Foulées Breuiltoises)

Les points suivants peuvent vous aider à améliorer votre posture en Marche Nordique :

- **Grandissez-vous** : imaginez que vous avez un fil accroché au centre de votre tête qui vous tire vers le haut.
- **Gardez le tronc bien stable** : bien contracter vos abdos et les muscles de votre dos va permettre un transfert de force plus efficace de vos membres vers le sol
- **Resserrez vos omoplates** : imaginez que vous devez tenir un stylo entre vos omoplates. Cela va vous permettre d'ouvrir vos épaules et de les empêcher de s'arrondir vers l'avant.
- **Regardez droit devant vous** : résistez au besoin de regarder le sol et gardez le menton bien droit. L'angle de vue binoculaire de l'humain est de 180° donc pas de fausses excuses du style : « je me penche exagérément car je ne vois pas le sol ».
- **Penchez votre buste légèrement vers l'avant** : cela va permettre de prolonger l'extension de vos hanches et d'avoir une meilleure propulsion. L'inclinaison doit venir de vos chevilles/hanches et non pas du dos. Attention toutefois à ne pas trop accentuer pour garder le bon alignement articulaire de la tête au talon.

## Le respect d'une bonne posture : l'alignement articulaire.



Championnats d'Europe ENWO 2018 à Roding (Allemagne)

## **2. Trouvez le bon rythme : le balancement des bras**

Si vous voulez améliorer votre technique de marche nordique, vous pensez certainement en premier lieu à vos jambes. Mais le rôle des bras et du haut de corps est bien souvent sous-estimé.

Un bon balancement des bras va créer l'impulsion nécessaire à vos jambes pour se déplacer vers l'avant en rythme et avec le moindre effort.

Certains Marcheurs ont les bras qui pendent sur le côté, spécialement lorsqu'ils sont fatigués :

Garder les bras tendus devant vous va rendre la marche plus difficile. Jugez-en par vous-même !

Afin de bien balancer vos bras, activez-les dans la bonne position c'est à dire près du corps avec les coudes pliés et les poings détendus : des gantelets bien ajustés permettent un bon maintien parallèle du bâton. Pincez vos poignées, ne serrez pas le poing.

## L'amplitude du geste permettra une poussée maximum



Sébastien Dos Santos, Roding (2018)

Voici ce que vous pouvez faire pour améliorer le balancement de vos bras :

- **Le mouvement des bras doit partir des épaules** : le fait de rapprocher vos omoplates va permettre à vos bras de se balancer plus librement et de manière plus détendue.
- **Pliez les coudes avant de les tendre entièrement en attaque avant ou impulsion par appui arrière.**
- **Gardez les coudes près du corps** : de cette manière, vos bras se balancent d'avant en arrière et non pas de gauche à droite.
- **Ne serrez pas vos poings** : cela crée une tension inutile. Vos bras devraient rester détendus pendant toute la durée du mouvement.

### **3. Mouvement vers l'avant : ne freinez pas votre progression**

Les mouvements de course et de marche ne sont pas les mêmes : lorsque vous marchez, vous effectuez un pas avec le bas de votre jambe et le pied qui prend appui au sol avec le talon en premier, tout en gardant le genou plus ou moins tendu. Si vous adoptez la même méthode pour courir, vous risquez l'**overstriding** (L'**overstriding** signifie que vous vous réceptionnez avec un contact au sol trop en avant par rapport à votre centre de gravité)

Attention : attaquer le sol avec le talon trop en avant par rapport à votre genou va automatiquement vous freiner au lieu de vous propulser efficacement vers l'avant.

Voici ce que vous pouvez faire pour éviter cette exagération de l'attaque talon :

1. **Soulevez et pliez le genou très légèrement** : un genou plié fonctionne comme un ressort et ne vous freine pas.
2. **Utilisez la puissance de votre jambe arrière** : un contact au sol puissant et rapide de la jambe arrière va booster votre propulsion vers l'avant.

3. **Soulevez le talon de votre jambe arrière** : soulever le talon de la jambe arrière après la propulsion vous permet d'avoir plus d'élan pour vous propulser vers l'avant.

### Fin de propulsion dans une côte



Anne Fossier (Roding 2018)

## Résumé

Avant de trop réfléchir et analyser votre technique de Marche, rappelez-vous :

**Ne visez pas tout de suite la perfection théorique. Améliorez votre geste progressivement.**

Modifier votre technique de marche peut être frustrant. La meilleure approche est de vous concentrer sur un point en particulier. Analysez votre style de marche (ou faites analyser) et essayez de le rendre plus “ léger ” grâce aux différents conseils ci-dessus et de votre entraîneur.

Pensez aussi à ajouter des exercices à votre programme de Marche Nordique pour améliorer votre technique : lever de genoux, talon-fesses, accélération, carioca (déplacement latéraux). L'apport d'autres disciplines sportives seront complémentaires : natation, VTT.

Enfin, sachez que des exercices de musculation peuvent aussi améliorer votre technique de marche et vos performances donc n'oubliez pas d'en inclure dans votre programme d'entraînement.

À vous de jouer ! Intégrez régulièrement ces exercices dans votre programme d'entraînement (deux à trois fois par semaine) et votre technique de marche va progressivement s'améliorer.

Les photos ci-dessous, résument les points les plus importants pour une bonne posture de Marche Nordique :



Nicolas Gilles (Chamarande)



Angélique Doms (l'Ultramarin)

1. Corps légèrement penché vers l'avant
2. Regardez droit devant vous
3. Omoplates resserrées
4. Coudes pliés à un angle de 90° au passage du buste
5. Tronc stable
6. Soulevez et pliez très légèrement le genou pour attaque talon
7. Jambe arrière tendue et forte



### **La Team Guidetti Nordic Horizon, multi championne Ile de France (2019)**

Pascale Guitton, Sébastien Dos Santos, Philippe Chantoiseau, Angélique Doms, Steven Hildevert, Nicolas Gilles et Jacques Harnisch.

Jean-Pierre Kolasinski

Animateur-Entraîneur FFA

Juge-Arbitre Fédéral Marche Nordique Compétition

Membre Commission Nationale de Marche de 2015 à 2022.

NORDIC HORIZON