



## ***Pratique de la marche nordique***

- ✓ Comment choisir des bâtons de marche nordique à sa taille : <https://youtu.be/GPCjh-HHYU8>
- ✓ Comment choisir ses chaussures de marche nordique : <https://youtu.be/UNOsvEE96yA>
- ✓ Echauffements en marche nordique : <https://youtu.be/mfoQayd0RGo>
- ✓ Initiation à la marche nordique : <https://youtu.be/oa8uQbv4rj8>
- ✓ Apprendre la technique de base de marche nordique : <https://youtu.be/b4BGVe9puis>
- ✓ Six erreurs à éviter en marche nordique : <https://youtu.be/5GuWLZAVvVI>
- ✓ Etirements musculaires en Nordic Walking : <https://youtu.be/HY0YywJpcG0>



## ***Ouvrages***

- ✓ Livre très complet « **Marche Nordique** » Outdoor Collection (avec 1 DVD de 40 mn de conseils)  
(Arja Jalkanen-Meyer, Ed. Manokan, 2013, ISBN 978-2-9533853-6-6)

✓ Livre orienté Santé, « Votre santé par le Nordic Walking »

(Beatrix Pfister, Ed. Jouvence, 2010, ISBN 978-2-88353-818-4, site [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com))