

Les 7 étapes pour acquérir la méthode ALFA

Étape 1 : Prise de contact

Pour bien démarrer en Nordic Walking, il est important, d'une part, de choisir le bon équipement et d'autre part, de s'insérer au sein du groupe.

Étape 2 : Premiers pas – relâcher

Les premiers pas sont parfois hésitants. Le plus important est de savoir dès le début lâcher le bâton.

Ce n'est que de cette façon que le bâton pourra se positionner dans le bon angle avec le bras tendu.

Étape 3 : Saisir et relâcher

L'accent est mis sur l'alternance rythmée entre « *la prise et le relâchement* ».

L'objectif de ce travail actif du bras est le contrôle de la pose du bâton et l'ampleur des mouvements.

Étape 4 : Maintien droit – tête haute

Redressez-vous !!!, voilà le mot d'ordre de l'étape 4. C'est une des bases du Nordic Walking. Tenez-vous toujours bien droit.

Étape 5 : Liberté de mouvement ou rotation

Cette étape utilise les « *possibilités de mouvement* » de la colonne vertébrale et permet la rotation délicate de l'axe des épaules sur l'axe du bassin.

Étape 6 : Travail actif du pied

Pour améliorer l'allure, le pied doit être utilisé au maximum de ses possibilités.

Cette étape consiste à travailler le déroulement de la plante du pied et la musculature de la jambe.

Étape 7 : Variantes

Au cours de cette dernière étape, nous allons relier tous les éléments séparés pour aboutir à une technique harmonisée et fluide. Nous explorerons aussi les variantes techniques, les changements de tempo et de terrain.

Et maintenant à vos bâtons !

LA TECHNIQUE ALFA

La technique ALFA expose les caractéristiques fondamentales de mouvement, qui représentent les bases pour aboutir à une pratique fonctionnelle et attrayante du Nordic Walking.

A = Attention !

Pour une marche qui ne nuise pas au dos, il faut que la colonne vertébrale ait une position naturellement droite.

L = Long Arm

La phase d'élan tout comme la phase de poussée se font avec le bras tendu. Cela a des effets bénéfiques du point de vue de la santé et produit un effort musculaire plus puissant et plus efficace.

F = Flat Pole

Pour une utilisation efficace, le bâton, porté à bout de bras tendu, doit toucher le sol selon un certain angle (environ 55-65°).

A = Adapted Steps

Il ne faut faire ni des petits ni des grands pas mais des pas adaptés à l'ampleur du mouvement d'impulsion, selon la nature du terrain et les données physiologiques.



