

# Matériel recommandé pour la Marche Nordique

**Les bâtons** : ils doivent être en matériau composite, fibre de verre et carbone (50 à 80% de carbone).

## **Éviter les bâtons réglables en aluminium.**

L'aluminium absorbe mal les vibrations ce qui risque d'entraîner des douleurs dans les membres supérieurs. Le bâton réglable risque de se replier lors d'une forte poussée (risque de chute).

Actuellement on trouve sur le marché des bâtons réglables en matériau composite.



**Le Gantelet** : il doit être avec **passage de pouce**, enveloppant, ergonomique et confortable. Il devra être capable de supporter le poids d'un homme lors des exercices gymniques d'échauffement ainsi que lors des sauts et des fortes poussées durant la marche.

Le gantelet sera du type réglable ou déclipable, c'est un choix personnel.



**La poignée** : elle peut être en liège ou en matière hybride mais de toute façon ergonomique.



**La pointe** : droite ou inclinée, elle doit être en acier au tungstène.

**L'embout ou pad** : il est en gomme ordinaire ou bien en matière hybride.

**Rappel** : longueur des bâtons = votre taille **x** par le coefficient 0,68.

---

**Chaussures** : de marche nordique, à défaut celles qui sont conçues pour les activités physiques

extérieures conviennent à la pratique de la Marche Nordique. Elles doivent être à tige basse, légères, aérées, (genre running ou trail) car nous pratiquons sur terrains variés.

**La longueur des bâtons se choisit en fonction de sa taille.**

<b>Votre taille</b>	<b>Longueur des bâtons</b>
145 – 151 cm	100 cm
152 – 158 cm	105 cm
159 – 165 cm	110 cm
166 – 173 cm	115 cm
174 – 180 cm	120 cm
181 – 188 cm	125 cm

**Les tailles indiquées correspondent à la norme actuelle (senior), en appliquant le coefficient 0,68.**

<b>Matériau</b>	Bâtons en composite. <b>Un ratio 50/80 % de carbone donne d'excellents résultats.</b> Il semble actuellement que ces pourcentages soient les meilleurs <b>pour</b> la clientèle délicate telle que <b>les débutants et les seniors aux articulations fragiles.</b>
-----------------	---

