



LES 8 CARACTERISTIQUES de la MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTE

Le pratiquant amplifie le mouvement naturel de la marche

POSTURE : légèrement inclinée vers l'avant, auto-grandissement et gainage

BRAS TENDUS

REGARD au loin

OUVERTURE DE LA MAIN dans la phase de poussée

FERMETURE DE LA MAIN dans la phase d'élan

BATON OBLIQUE, entre 45° et 60°

BATON : pose sous le centre de gravité

LONGUEUR de la FOULEE : induite par la poussée et le déroulé du pied

