

# L'équipement pour la marche nordique

Les bâtons de marche nordique:



Budget : de 40 à 100 euros

Ca y est ! Vous vous êtes décidé à vous lancer dans cette nouvelle activité, vous avez fait vos séances d'essai, il est temps maintenant de parler matériel !

Pour ne pas investir inutilement dans du matériel qui ne serait pas adapté, voici quelques conseils pour vos achats:

## I - La composition des bâtons:

Il est préférable de choisir des bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbonées et de fibres de verre.

Certains vendeurs vous orienteront vers des bâtons en aluminium - ils sont plus abordables en terme de coût - surtout si vous leur avouez que vous êtes débutant ou que vous prévoyez d'être un marcheur occasionnel. C'est un mauvais choix : les bâtons en aluminium n'absorbent pas correctement les vibrations et ce sont des futures douleurs aux épaules ou aux coudes qui vous guettent.

Plus votre pratique de la marche nordique sera intense, plus le pourcentage en fibre de carbone devra être élevé. Nous vous conseillons de ne pas descendre sous les 60%.

Bâtons mono-brin ou multi-brins?





A éviter !

Pour la marche nordique, la réponse est :  
incontestablement **MONO-BRIN** !

Les bâtons multi-brins sont en effet beaucoup plus fragiles, moins amortissants et guideront moins bien la poussée de votre corps.

## **II - Le gantelet:**

C'est également un point important à prendre en compte, car c'est l'élément qui permet de transmettre la poussée du haut du corps aux bâtons. Il existe de nombreux types de gantelets, chaque marque ayant le sien.

Les gantelets non ergonomiques: Ils sont à déconseiller car ils ne permettent pas une bonne prise en main du bâton ce qui rend aléatoire son contrôle et surtout limite la poussée.



Les gantelets ergonomiques avec passage de pouce:



Pour une ergonomie totale, gantelet droit et gantelet gauche seront différents. Dans ce type de produit, nous vous conseillons d'opter plutôt pour des gantelets amovibles car ils vous permettent d'un geste simple et rapide, de libérer vos mains pour passer aux étirements, changer rapidement les embouts de vos bâtons, ou encore, tout simplement, de poser vos bâtons.

Les gantelets avec gant intégré :



Ce sont les gantelets les plus pratiques en vente actuellement. Ils existent en deux versions : intégrale pour l'hiver, et de type mitaine pour l'été.

### III - Les poignées

Ce n'est pas forcément un élément aussi important que le choix des gantelets car au final, la main ne reste pas longtemps sur le poignet ; Néanmoins, plusieurs remarques peuvent être faites:



Le liège est à privilégier pour un confort optimal: Il permet d'absorber la transpiration de vos mains et c'est une matière relativement adhérente.



Si votre caractéristique première est l'adhérence, nous vous conseillons de vous orienter plutôt vers des poignées en élastomère ; On les conseille également à ceux qui prévoient de faire de longues marches.



Enfin, vous trouverez sur le marché des poignées en plastique dont le principal attrait est un coût peu élevé. Elles doivent être réservées à des séances courtes car elles font beaucoup transpirer.

#### IV - La pointe, Les pads



Dans la plupart des modèles, vous aurez le choix entre une pointe en acier ou une pointe en carbure de tungstène.

- L'acier est résistant et traditionnel.
  - Le carbure de tungstène est plus durable et donc plus adapté à un usage fréquent.
- Il existe des pointes rondes et des pointes plates. Les pointes biseautées sont optimales si vous recherchez la performance et la propulsion.



Si vous prévoyez de marcher sur du bitume (ou sur des surfaces sur lesquelles il n'est pas possible de planter le bâton), pensez à investir dans des embouts en caoutchouc ; Ils sont également appelés "chaussons", "patins" ou "pads"

## V - La taille

La longueur du bâton ne doit jamais dépasser les 2/3 de votre hauteur. Mettez vos chaussures, retirez le capuchon de vos bâtons, tenez votre bâton devant vous bien vertical, coude collé au corps: Vous devez former deux angles droits, un entre le bâton et l'avant-bras, l'autre entre le bras et l'avant-bras.

Vous pouvez également vous référer au tableau suivant mis en ligne par le site [marche-nordique.net](http://marche-nordique.net) et qui a le mérite d'aborder certains cas particuliers.

### La hauteur des bâtons

**La hauteur des bâtons se choisit en fonction de sa taille \* :**

Votre taille	Hauteur des bâtons
147 - 154 cm	100 cm
155 - 161 cm	105 cm
162 - 168 cm	110 cm
169 - 176 cm	115 cm
177 - 183 cm	120 cm
184 - 195 cm	125 cm

\* Les tailles indiquées correspondent à la norme actuelle en appliquant le coefficient de 0,68

#### **Selon les sources, on trouve des informations différentes. Pourquoi ?**

A l'origine, la hauteur d'un bâton de marche nordique se calculait en multipliant sa taille par le coefficient 0,76 en arrondissant le résultat par tranche de 5 cm. Les bâtons étaient donc plus haut, pour obliger les marcheurs nordiques à "lever" les bras. On s'est aperçu plus tard que les bâtons hauts pouvaient gêner les marcheurs qui marchaient de plus en plus vite et allongeaient le pas (car baisse de la hauteur du corps) et qu'ils avaient tendance à "sautiller" au lieu de marcher.

Ils ont donc décidé de diminuer ce coefficient qui est aujourd'hui de 0,68 voire 0,66. Nous avons appliqué le coefficient de 0,68 généralement appliqué aujourd'hui en Scandinavie et en Allemagne.

#### **EN RÉSUMÉ :**

-Si vous vous trouvez entre 2 tailles (1,76 m par exemple = 115 ou 120) on choisira de préférence la taille inférieure (115). Vous pouvez cependant opter pour une taille supérieure (120) si vous comptez faire de la marche nordique occasionnellement (ce qui obligera au moins à monter les bras).

**N'oubliez pas :** nous parlons de 5 cm, sans tenir compte du fait que vous portiez des embouts ou non, des chaussures hautes ou basses et sans tenir compte de votre morphologie (bras courts, bras longs) etc... Ces données sont donc **uniquement à titre indicatif !** Le principal étant que vous ne soyez pas gênés par des bâtons trop hauts, et que vous n'ayez pas des bâtons trop court pour pouvoir bien monter les bras.

Voici également un article tiré du magazine *Marche nordique magazine*, de Juin 2017

## Technique

### Des différences... de taille !

**T**out marcheur nordique averti sait qu'une bonne gestuelle, efficace et bénéfique pour la santé, est fortement influencée par la longueur des bâtons. C'est pourquoi chacun y prête tant d'attention. Cette donnée doit être précisément en adéquation avec la taille du pratiquant et ses besoins spécifiques.

Il est courant de se référer à la formule « longueur des bâtons = taille de la personne multipliée par 0,68. » Entre camarades d'entraînement, il est aussi fréquent de comparer, et la question « Tu marches avec des bâtons de quelle longueur ? » est classique. Il n'y aurait rien à redire par rapport à ces habitudes si tous les bâtons annoncés de taille identique avaient logiquement la même dimension. Or, ce n'est pas le cas !

Ce constat mérite quelques explications : Les longueurs indiquées en centimètres par les fabricants et mentionnées sur les bâtons s'appuient sur des références différentes : la distance entre la pointe et le haut de la poignée pour les uns, la pointe et le point d'attache du gantelet pour les autres, la dimension du tube seul pour d'autres encore... Aucune référence n'est meilleure ou moins bonne, mais ce manque d'harmonisation empêche de changer d'équipement en toute sérénité.

Pour résumer la situation, il est fort possible que deux modèles de bâtons, indiqués en 120 cm par exemple, n'aient, en réalité, pas la même taille ! La mesure qui est la seule digne d'intérêt est la distance entre la pointe et le point d'accroche du gantelet. Seule celle-ci peut être comparée et servir de référence lors de l'achat de nouveaux bâtons. Dans ce dernier cas, le tableau ci-dessous peut être très utile. Il permet de connaître la distance « pointe-gantelet » par rapport à la taille indiquée par le fabricant. (Pour exemple : un bâton de marque Pro Touch 115 cm offre une distance « pointe-gantelet » de 112,5 cm).



Mesure de référence en cas de changement de bâtons  
= distance entre pointe et point d'accroche du gantelet.

Marque (modèle)	Différence entre la mesure pointe-gantelet et la taille indiquée sur le bâton.
EXEL (Lappi)	- 2 cm
FIZAN (Performance Lady)	- 3 cm
GABEL (Carbon 85)	- 4 cm
GUIDETTI (Vent des Fjords)	0 cm
KOMPERDELL (Freatherlight)	- 3 cm
KV+ (Prestige Power)	- 2 cm
KV+ (autres modèles)	- 3,5 cm
LEKI (modèles alu.)	- 5 cm
LEKI (autres modèles)	- 4 cm
NEWFEEL (modèle alu.)	- 6 cm
NEWFEEL (modèles carbone)	- 2,5 cm
ONE WAY (avec gantelet fixe)	- 4 cm
ONE WAY (gantelet détachable)	- 3 cm
PRO TOUCH (Impulse 1.0)	- 3 cm
SWIX (tous modèles)	- 4 cm
TSL (Tactil Series)	- 4 cm

**Enquête non exhaustive**  
réalisée par Marche Nordique Magazine en novembre 2017.

Si vous souhaitez  
avoir la brochure modèle 2017  
ou faire un achat en ligne,  
visitez [www.marche-nordique.com](http://www.marche-nordique.com)  
ou contactez-nous à  
02 38 51 10 10 / 02 38 51 10 11  
à l'adresse [info@mn-mag.com](mailto:info@mn-mag.com)

Les chaussures de marche nordique:

Budget : de 40 à 120 euros

Trois maîtres mots :

- Protection
- Souplesse
- Accroche

## I - La semelle

### Prêtez attention à la sculpture de la semelle:



Les crampons sont généralement étudiés pour favoriser l'accroche ou l'adhérence des chaussures en fonction du terrain. Si vous êtes certain que vous ne ferez usage de ces chaussures que dans des parcs, des chemins ou des routes, vous pouvez tout à fait vous contenter d'une chaussure de course à pied.

En revanche, si vous êtes amenés à pratiquer la marche nordique sur tout type de terrain, optez obligatoirement pour des crampons bien sculptés, favorisant l'accroche. C'est le cas de la majorité des chaussures de trail en vente sur le marché actuellement. On commence également à trouver sur le marché des chaussures spécialement étudiées pour la pratique de la marche nordique.

### L'angle semelle-talon :

Posez votre pied chaussé à plat : l'angle d'attaque au niveau du talon est l'angle correspondant à la remontée du profil de la semelle au niveau du talon. Si la chaussure que vous essayez est parfaitement adaptée à votre pied, vous sentirez un déroulé de pied harmonieux.

## La courbure de la semelle sur l'avant-pied

La remontée de la semelle sur l'avant-pied a un impact direct sur le dynamisme de la chaussure. Posez votre chaussure à plat, simulez la phase de propulsion, le pied bascule en avant et ce, jusqu'à ce qu'il quitte le sol. Cet effet "ressort" est apporté par la semelle. De même, c'est également de la semelle dont dépend le placement optimal des orteils durant la phase de déroulé du pied. Vous serez à coup sûr gêné par une semelle trop plate, car vos orteils auront tendance à toucher le dessus de la tige.

## II La souplesse

Pour la marche nordique, il est essentiel de privilégier une tige basse et une semelle qui doit fléchir au niveau de l'avant-pied. C'est à ce prix seulement que vous pourrez exploiter la tonicité et l'amplitude du déroulé de votre pied.

## III La stabilité

Encore un point essentiel qui ne doit pas être négligé : une bonne stabilité c'est l'assurance de ne pas se créer des déséquilibres et donc de futures douleurs mais aussi de minimiser le nombre de chutes. Un bon appui nécessite forcément une semelle large. La tige doit maintenir votre pied de façon homogène d'un bout à l'autre de la chaussure. N'hésitez pas à essayer plusieurs paires pour vous faire une idée.

## IV - Le confort thermique et l'imperméabilité



C'est n'est pas un élément à prendre à la légère !

Une chaussure dans laquelle on transpire trop, dans laquelle le pied est trempé dès la première flaque, dans laquelle on a froid, devient vite insupportable.

- Privilégiez les matériaux type goretex
- Une perforation de la tige permettra une meilleure oxygénation du pied
- la qualité du chausson intérieure est importante, notamment au niveau de la transpiration.

Côté imperméabilisation, il est préférable d'opter pour des modèles avec une membrane type goretex, novadry ou sympatex. N'hésitez pas à utiliser des guêtres si la météo est vraiment pluvieuse.



### Un sac d'hydratation ou une ceinture avec bidon

Le sac d'hydratation pour les longs parcours et la ceinture pour les petites séances.

Ce sont des accessoires moins importants que les bâtons ou les chaussures mais qui néanmoins apportent un réel confort !

