

BEAU SUCCÈS DU PREMIER STAGE DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE EN MARCHÉ NORDIQUE A LÉO LAGRANGE SIX-FOURS



Ce lundi 3 octobre, j'ai eu le plaisir d'organiser un premier mini-stage de perfectionnement technique en marche nordique pour le club Léo Lagrange de Six-Fours avec des participants très motivés. Ce stage a eu lieu sur le site du bois de la Coudoulière à Six-Fours qui est parfaitement adapté pour l'organisation d'un stage par ateliers.

Les différents ateliers ont permis de comprendre puis de mettre en œuvre des éléments fondamentaux pour progresser dans sa pratique individuelle :

- pour le pied, la pose talon et le déroulé du pied jusqu'aux orteils à l'arrière et le ressenti de propulsion vers l'avant au niveau du gros orteil
- l'avancée de la hanche et de la jambe pour que la main finisse derrière la hanche
- la rotation croisée des épaules et du bassin et surtout le rôle de l'épaule dans l'attaque "long bras" qui est le moteur de la propulsion
- la maîtrise du swing de retour qui permet de passer d'une ouverture des mains sur l'arrière à une fermeture des mains sur la poignée du bâton à l'avant
- le piqué du bâton avec le bon angle par rapport au sol qui permet le placement de la pointe exactement entre les deux jambes.

Tous ces exercices ont été conduits selon la méthode OTOP. Les stagiaires ont tous été filmés et leurs vidéos analysées sur place sur mon ordinateur. Le passage de sa vidéo au ralenti permet au marcheur nordique de clairement identifier ses défauts à corriger mais aussi de prendre conscience de ses points forts pour l'aider à aller plus loin.

Après une présentation vidéo, nous avons aussi travaillé sur l'adaptation à la marche nordique de la technique de la marche afghane, basée sur la coordination de la respiration et des pas, qui permet de marcher sur de longues distances et apporte une meilleure gestion de l'effort physique.

A l'issue de cette journée intense, de belles attitudes dynamiques se dégagent. Les participants ont beaucoup progressé en seulement une petite journée de stage. Des envies d'aller plus loin dans cette pratique d'une nouvelle dimension ont vu le jour...

Ne pratiquez plus cette discipline en "promenant" vos bâtons...Si vous aussi, vous souhaitez progresser dans votre pratique, n'hésitez pas à me contacter pour participer au prochain stage qui aura lieu dans les prochaines semaines.

Patrick HENRY

Instructeur en Marche Nordique OTOP

06 24 66 58 86