Quelques conseils pour bien s’équiper pour pratiquer le Nordic Walking

Tout d’abord, choisissez un magasin de sport où vous êtes sûr d’être conseillé de façon compétente. Le magasin « Sports-Time » à Echallens est là à votre écoute afin de vous servir au mieux ! Profitez-en.

1er élément indispensable : Les bâtons

Le nordic walking se pratique avec des bâtons spécialement conçus pour cette discipline, qui doivent être solides et incassables. Les bâtons en fibre de verre ou de carbone sont sensiblement plus lé-gers et moins bruyants que ceux en aluminium ou que les bâtons télescopiques. Ces derniers ont tendance à se courber, et les char-nières peuvent céder sous la pression. Un bon bâton de nordic walking doit accompagner le mouvement naturellement en terrain plat, sans nécessiter de force. Pour qu’on puisse le planter au point d’appui exact, il faut non seulement qu’il soit léger, mais aussi que le poids soit réparti de façon optimale sur tout le bâton. Les bâtons en fibre de verre et de carbone produisent peu de vibrations. Contrairement à l’aluminium, ils absorbent efficacement les chocs et transmettent peu d’oscillations dans les articulations des extré-mités supérieures.

La poignée devrait être ergonomique et bien tenir en main. Sa lanière doit permettre de lâcher le bâton lors de la poussée en arrière, puis du balancement en avant. Elle doit être facile à régler.

La pointe du bâton est en acier pour marcher sur sols mous et munie d’un embout en caoutchouc pour la marche sur sols durs. Ce capuchon améliore l’adhérence et absorbe les chocs et les bruits.

Le choix de la longueur des bâtons est très importante ! C'est une des raisons pour lesquelles il est indispensable de prendre un cours. Après 3 à 4 leçons, avec l'aide du moniteur, chacun aura trouvé la longueur qui lui convient. En clair: il faut tester avant d'acheter !

2ème ingrédient de base: une bonne paire de chaussures qui n'est pas indispensable au départ

Pour les acheter, il est préférable de s'y rendre en fin de journée, car nos pieds gonflent. Prenez vos vieilles chaussures avec vous; elles donneront de précieuses indications au vendeur. Prenez votre temps. Les chaussures doivent amortir les chocs de façon optimale et offrir un bon soutien et maintien du pied. Si vous sortez par n'importe quel temps, prenez des chaussures avec un bon profil et imperméables. Lorsqu'il pleut, il est important de porter de bonnes chaussettes. Il existe des matières spéciales qui tiennent les pieds au chaud et qui laissent passer l'air. (évitez le coton!) N'attendez pas trop longtemps avant de changer de chaussures. Des chaussures usées d'un côté peuvent entraîner des problèmes articulaires (dysbalance musculaire)

3ème ingrédient : des vêtements à acquérir au fil des saisons et petit à petit !

Ce sport peut se pratiquer en toute saison et par tous les temps… moyennant une tenue adéquate! Le mot-clé est la superposition des couches. Pour vous protéger au mieux des coups de chaleur et des refroidissements, optez pour des vêtements en microfibres «respirants» qui évacuent l'humidité. Le choix ne manque pas à l'heure actuelle. Le matériau constitue toutefois le critère essentiel. Gore Tex, Dry-Lete, Polypro, Gamex: toutes ces fibres retiennent le vent et l'humidité tout en évacuant la transpiration et la chaleur corporelle.