

La technique en marche nordique BeNordic Spirit® :

1- La main de devant va ancrer son bâton au sol (bâton penché dans le sens du mouvement voir photo) à partir de ce point la main ne bougera plus.

2- C'est le corps qui se déplace autour de ce point.

3- Ensuite lorsque la main sera au maximum à l'arrière, le bras va se relâcher pour ramener la main devant sur son nouveau point d'ancrage.(voir schéma ci-dessous).

C'est une traction puis une propulsion du corps à partir de ce point d'ancrage.

Il n'y a pas de mouvement de la main de l'avant vers l'arrière sinon l'angle de votre bâton va changer et provoquer des problèmes d'épaule.

Je m'explique, si vous bougez votre main sur un axe, l'angle de votre bâton va bouger et arriver pratiquement en angle droit au passage de la hanche, votre bras sera trop plié et votre épaule traumatisée.

La gestuelle dans la technique ligne de main® est un point fixe autour duquel le corps se déplace ensuite le bras se relâche et forme une courbe (ou une droite si on va vite) pour revenir devant.

L'exercice de la ligne de main est un exercice qui permet de contrôler que la main ne bouge pas et que l'épaule va utiliser toute son amplitude. C'est un exercice qui permet de s'autoévaluer.

Je ne donnerais pas plus de détail sur cet exercice qui est une création.

Les mains ne forment pas d'arc car la main ne bouge pas, ni deux droites parallèles dans la technique ligne de main® BeNordic Spirit®.

Cette technique est ajustable en fonction des besoins et surtout la taille des bâtons ne peut pas dépasser une certaine hauteur pour des raisons biomécanique.

Si votre gestuelle approche de l'excellence vos deux mains seront sur le même axe (si on trace un trait elle sont alignées voir photo) au moment du planté de bâton devant et la fin de l'amplitude arrière de l'autre main.

C'est l'équilibre postural.

L'apprentissage de la technique est un chemin qui demande de comprendre certaines subtilités qui ne figurent pas dans cet article et surtout la hauteur de bâton doit être adaptée à votre morphologie.

Béatrice RANCHON

