

# Choisir des bâtons de marche nordique

Sept. 2015

*Se renseigner sur les conditions de garantie et le SAV*

## Le gantelet



**Le gantelet spécial marche nordique est indispensable**

Il doit être **enveloppant** dessus et dessous la main. Il couvre plus ou moins la main, tient plus ou moins chaud, en fonction du fabricant.

Le tester en magasin pour voir si le bâton revient bien dans la main lors qu'on le projette en arrière.

Le choisir **amovible** afin de pouvoir rapidement libérer sa main pour faire les exercices de renforcement, boire, se moucher, ouvrir sa veste...

*Attention : il y a des tailles de gantelet : small/medium/large...*

## La poignée



Choisir une poignée qui absorbe la transpiration et évite au bâton de glisser

Poignée en plastique : basique, n'absorbe pas la transpiration.

Poignée en liège : agréable, absorbe la transpiration, ne glisse pas. Peut s'user et se salir, donc veiller à ce qu'elle soit remplaçable .

Poignée en gomme : associe les avantages du liège et du plastique, facilement lavable, inusable, ne glisse pas, absorbe la transpiration.

## Le bâton



Pas de bâton télescopique qui risque de se replier lors de la propulsion et peut entraîner des chutes graves.

Un seul segment entre 30 et 70% de carbone + fibre de verre.

*(fibre de verre = légèreté et absorption des vibrations/ carbone = solidité)*

Pas d'aluminium car il absorbe mal les vibrations et peut d'entraîner très vite des douleurs dans les membres supérieurs (tennis elbow)-

*Attention : le poids diffère d'un bâton à l'autre ,150 à 450gr.*

*Toujours essayer des bâtons avec vos chaussures de marche nordique (la hauteur de la semelle compte)*

---

## La pointe



Double  
biseautée

Pointe droite    Pointe ogive



droite



Inclinée



Tactil  
crossover de  
TSL

Très sollicitée elle doit être **solide** (En tungstène)  
Sur certains modèles on peut la **remplacer** lorsqu'elle est usée.

Pointe droite : grand classique – utilisée sur les terrains meubles (herbe, neige, sable)

Pointe double biseautée : à utiliser en forêt  
Réservée aux marcheurs confirmés\*\*\*

Pointe inclinée : très bonne accroche, **très dangereuse**, Réservée aux marcheurs confirmés. \*\*\*

**\*\*\*Pointe double biseautée et pointe inclinée :**  
L'animateur/trice se réserve le droit de vous **obliger** à mettre des pads à vos bâtons en cas d'utilisation non appropriée ou dangereuse, afin de protéger les autres marcheurs et vous-même.

Nouveauté, Pointe/pad polyvalente :  
accroche polyvalente, plus besoin de chausser de pads, s'adapte à toutes les surfaces : bitume, sentier, rocher, eau – 100% sécurité- (Tactil crossover de TSL)

---

## Le pad



Twist and go SWIFT

Le « pad » ou « embout » est utilisé principalement sur l'asphalte lorsque l'on ne peut pas planter le bâton.

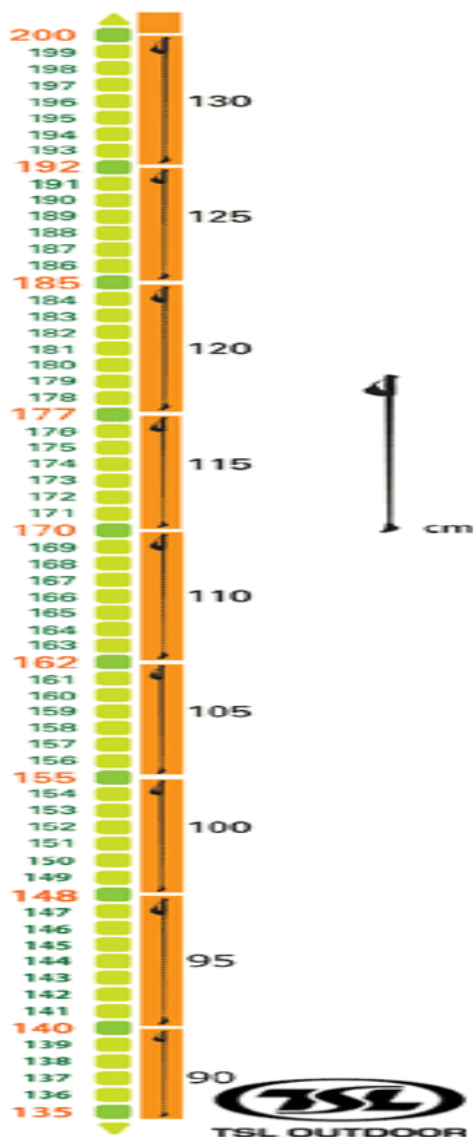
Le pad est différent en fonction de la pointe.  
Chaque fabricant a son propre système.

Apparition récente d'embouts « carbone » (meilleure accroche/très silencieux/durée de vie plus longue).

*Attention, le pad s'use, il faudra régulièrement le changer.*

---

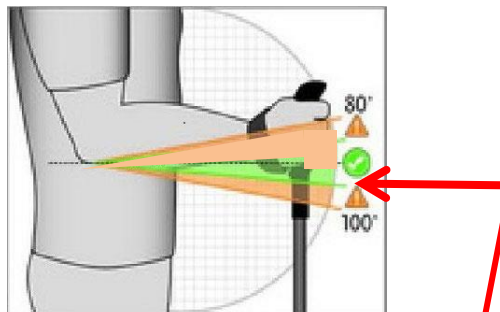
## Quelle taille de batons ?



On calcule ainsi :  $\text{Longueur} = \text{taille} \times 0,67$   
(soit  $\approx 2/3$  de la taille de la personne)

Ceci peut augmenter un peu pour les personnes sportives et entraînées

Poignée en main, l'avant bras doit être parallèle au sol, la main à hauteur du nombril



Légèrement plus bas qu'un angle à 90 degrés

*Attention : la hauteur des jambes diffère entre 2 personnes d'une même taille.*

*Il est conseillé d'essayer différentes tailles de bâtons dans votre association pour déterminer quelle taille vous convient le mieux*