

---

## Techniques de marche nordique

Posté par:  
sur 13 Fév, 2026  
Catégorie : Divers

Bonjour à tous et à toutes!!!

Même les australiens s'y sont mis!

<http://www.nordicacademy.com.au/>

et des vidéos!

<http://www.youtube.com/user/lsamaennli>

Dont l'une, présente les techniques basiques:

[http://www.youtube.com/watch?v=gZ\\_K6p\\_zUdA](http://www.youtube.com/watch?v=gZ_K6p_zUdA)

Merci qui?

Eh oui, n'en jetez plus, je sais,... trop, c'est trop,...