La marche nordique vécue

Posté par: pat21
sur 11 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour,

Je vous fait part de ma sortie du jour avec, c'est une première pour moi, un prof de MN. En ce dimanche, rdv prit sur les hauteurs dans la campagne vineuse aux alentours de Dijon. Avec mes fidèles compagnons de MN (Christian et Alain), nous arrivons sur le site bien décidés à en apprendre plus sur notre sport. Nous avons décidé de louer les bâtons du club et là, première grande surprise qui est la taille des bâtons plus grande qu'à la normale. Les pointes sont usées et l'un des gantelets est plus grand que l'autre. Renseignements pris, le coefficient de 0,70 à été retenu pour une tenue bien droite du dos pour les novices comme pour les autres ! Après un aller-retour devant le groupe du prof, nous voilà partis avec une explication de 3mn sur les gestes et la techniques de la MN : se tenir droit, planter le bâton devant et pousser à 60° vers l'arrière. Sur les 28 marcheurs que nous sommes, peu pratique la MN et avec si peu de conseils, chacun fait ce qu'il veut donc pas mal de n'importe quoi ! Vu de l'arrière, c'est la débâcle des bâtons d'autant que les petits chemins empruntés sont gras, voir boueux. Le prof bienveillant encourage les participants mais ne fait aucune remarque sur les gestes et techniques de MN. Il reprend la tête du groupe à son rythme et "suive qui peut". Pour finir, 2 km sur une route goudronnée en côte, le tout sans pads (heureusement que ce n'était pas mes bâtons !). La sortie de 10 km en 1h55 s'achèvent sans étirements ni exercices tandis que de nombreux participants sont esseulés loin de la tête du groupe. Bilan très mitigé pour cette sortie qui ne m'a rien apporté ni sur le plan physique ni sur le plan technique. A 10 euros la leçon et 2 euros le prêt des bâtons, nous aurions apprécié plus de conseils et d'implication de la part de l'instructeur. Et que dire à ces marcheurs débutants qui n'ont profité d'aucun encadrement pour une bonne pratique de la MN ! Avez-vous déjà participez à des séances dirigées par un prof de MN ? Avez-vous été convaincus de cet enseignement ou est-ce que c'est uniquement dans mon secteur que nous manquons d'instructeurs compétents ?

Bonne marche à toutes et à tous

PATRICK