

MARCHE NORDIQUE (MN) - choisir ?

(en vue d'un achat pour usage

à ajuster en fonction de la et du tronc notamment)

Longueur bâtons actuellement

Quels bâtons et **Quelle taille de bâtons**

collectif et/ou individuel)

morphologie de chacun (longueur des membres

(en 2011) recommandée : 0,68 x stature **

Stature en cm	longueur conseillée des 2 bâtons (en cm)	dans le commerce	dans le commerce, en longueur réglable
140 à 147	entre 93,5 et 98		bâtons rétractables (à plusieurs brins) non recommandés en usages collectifs et/ou usages fréquents et pour des raisons de sécurité (bâtons en alu. + fragiles, n'absorbent pas les impacts au sol) et pratiques (en groupe trop long à ajuster) pour usage collectif, préférer bâtons mono brin avec gantelets D/G (passage du pousse) amovibles (déclipsables) toutefois, quelques paires à 2 brins (rétractables) peuvent être utiles (pour les très grandes ou très petites personnes) Les pointes : préférer en tungstène Embout de bâtons = patins d'asphalte (caoutchouc) remplaçable = chausson doit être très résistant et pas trop cher car les pertes sont fréquentes Les poignées existent en plastique, en gomme ou liège (à vous de voir ! pour info le liège absorbe sueur et odeur et pas bien lavable mais est + léger) <i>poignées, pointes et patins, de préférence remplaçables</i>
148 et 149	99 - 99,5		
150	100	100 cm	
151 à 153	101 - 101,5 - 102		
154 et 155	103 - 103,5		
157	105	105 cm	
158 et 159	105,5 - 106		
160	107		
161 à 164	107,5 - 108 à 109,5		
165	110	110 cm	
166 et 167	111 - 111,5		
168	112		
169	113		
170	113,5 **		
171	114		
172	115	115 cm	
173	115,5		
174 et 175	116 - 117		
177	118		
178	119		
179	119,5		
180	120	120 cm	
185 à 195	+ de 123,5	125 cm	

****actuellement 0,68 x taille (en cm),**

par ex. pour 1 personne de 1,67 m : 167cm x 0,68 = 113,56 cm → choisir des bâtons de 115 cm**

si mouvement d'épaules réduit ou si pratique en 'montagne', des bâtons un peu + longs peuvent être + efficaces !

Selon les sources, d'autres coefficients multiplicateurs sont utilisés (2/3 de la stature pour les allemands, entre 0,65 et même 0,7 pour les finlandais ... ce qui amène l'angle du bras plus près de 90° que de 100°)

matériau	Choisir des bâtons en composite (fibres de verre et carbone)
	Pour info, + il y a de carbone + c'est léger et + les impacts au sol sont absorbés, mais en usage collectif c'est un peu + fragile et surtout plus cher !
	Un ratio 30 / 70 % de carbone donne de très bons résultats.
	Il semble actuellement que ces pourcentages soient les meilleurs pour la clientèle délicate telle que des débutants et des Seniors aux articulations fragiles.
	ou un ratio 50 / 50 de carbone est un compromis (rapport qualité/prix/résistance en usage collectif) raisonnable Le matériel professionnel est plutôt 70 % de carbone ... (et donc + cher !)

Tableau fait à partir d'infos 'croisées' (recommandations finlandaises en phase avec données ergonomiques et techniques mentionnées dans l'ouvrage* : Nordic Walking : programme d'entraînement progressif... d'A.Wilhelm, R. Mittermaier et C. Neureuther. Ed. Chantecler 2007) et bien évidemment d'après notre expérience de terrain.

