



Section Marche Nordique Questions fréquentes

Q : Je n'ai jamais fait de sport ou très peu. Puis-je faire de la marche nordique ?

R : Etant donné que le rythme est relativement soutenu et qu'il y a parfois du dénivelé, il est préférable de commencer par un autre sport avant de faire de la marche nordique (car il vous sera difficile de suivre le groupe).

Q : J'ai déjà fait de la marche nordique. Puis-je rejoindre le groupe principal dès la rentrée ?

R : Il vous faudra venir aux premières séances d'initiation et, en fonction de votre technique, vous pourrez rejoindre rapidement le groupe principal.

Q : Puis-je faire de la marche nordique avec mes chaussures de randonnée ?

R : Il est déconseillé de faire de la marche nordique avec des chaussures de randonnée. Vous aurez en effet besoin de chaussures avec semelles souples qui permettent la flexion de l'avant pied et avec une tige basse pour la flexibilité de la cheville. Ces chaussures doivent être crantées afin d'avoir une bonne accroche au sol (ex : chaussures de trail).

Q : Les bâtons de marche nordique sont-ils les mêmes que les bâtons de randonnée ?

R : Non, il s'agit de bâtons différents ! Les bâtons de randonnée sont des bâtons de maintien tandis que ceux de la marche nordique servent à la propulsion. Les bâtons de marche nordique sont équipés d'un gantelet (et non d'une dragonne) et sont généralement composés de fibres composites contenant du carbone pour plus de légèreté.

Q : Je souhaite m'inscrire mais je ne pourrai venir qu'à une séance par semaine. Est-ce possible ?

R : Oui, vous pouvez venir aux séances qui vous conviennent. Un bon nombre d'adhérents ne viennent que le jeudi ou que le dimanche par exemple.

Q : Les séances sont-elles maintenues en cas de pluie ?

R : Oui, sauf en cas de vigilance orange ou plus.