

Bien choisir ses bâtons de marche nordique

Le bâton est en quelque sorte le symbole de la marche nordique, il est donc important de choisir un modèle adapté à cette pratique. Mais comment bien le choisir ?

Voici quelques conseils pour vous aider dans ce choix.

Monobrin ou multibrins ?

Il est recommandé d'utiliser un bâton monobrin pour soutenir parfaitement le poids de votre corps, guider votre poussée et amortir les chocs.

Toutefois, si vous vous déplacez et voyagez régulièrement ou que vous souhaitez avoir un bâton hybride (marche nordique / randonnée), vous pouvez opter pour un bâton deux-brins, réglable et compact.

Poignée et gantelet

Contrairement à la marche ou randonnée classique, les pratiquants de marche nordique serrent peu la poignée. Mais le geste « lâcher et récupérer le bâton » entraîne une certaine transpiration et une sensation de mains moites. Veillez donc à ce que la poignée soit ergonomique et qu'elle absorbe la transpiration (liège ou gomme principalement).

Le gantelet, quant à lui, a une importance capitale pour une bonne gestuelle lors de la poussée et du « retour » du bâton. **Les simples dragonnes sont à proscrire !**

Un **gantelet détachable** s'avère très pratique puisqu'il vous permet, grâce à son bouton poussoir, de vous « détacher » de la poignée en quelques secondes pour vous ravitailler ou faire vos échauffements et étirements sans perte de temps.

Il se règle en longueur et parfois en profondeur. Ils sont vendus par paire, avec un gantelet droit et un gantelet gauche.



Bâton monobrin



Bâton deux brins



Bâtons trois brins

La pointe et l'embout

Étant la partie du bâton la plus mise à l'épreuve, il est préférable que la pointe soit en **carbure de tungstène** pour assurer sa durabilité et permettre ainsi un usage fréquent.

Une **pointe double** permet une meilleure accroche sur le sol et un positionnement multidirectionnel.

L'**embout**, appelé aussi bouchon, chausson, pad ou patin, est utilisé dans les endroits où l'on ne peut pas planter la pointe (asphalte, sol dur).

Quelle taille choisir ?

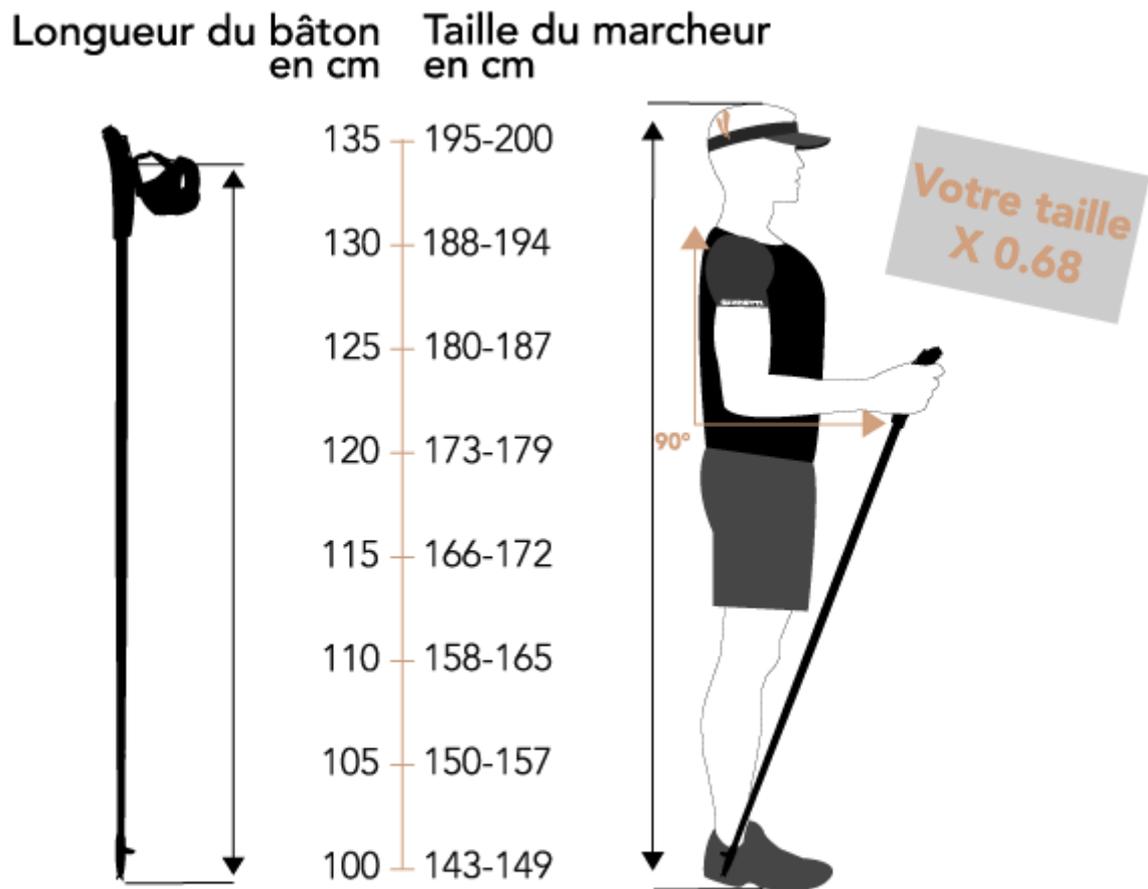
Vous pouvez déterminer facilement la taille de vos bâtons grâce à la formule suivante :
 $0,68 \times \text{votre taille en cm} = \text{taille des bâtons}$

Au départ, sur le plat, votre coude doit former un angle de 90° et votre avant-bras doit être en position horizontale.

Si vous hésitez entre deux tailles, privilégiez :

- la taille inférieure pour plus de confort

- la taille supérieure pour plus de propulsion



Nous mesurons nos bâtons du bout de la pointe à l'endroit de prise en main du bâton (soit environ 5 cm en-dessous du bouton poussoir).