Premiers pas

Posté par: tryphon21
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour à toutes et à tous

Ça y est, j'ai fait mes premiers pas... en marche nordique, et je dois dire que cette première sortie, seul, m'a un peu découragé. Habitué aux bâtons de randonnée, je plantais mes sticks beaucoup trop loin, et des pads tout neufs, ça dérapait de partout.

Ce matin, deuxième sortie, et miracle, après avoir regardé encore une fois les vidéos, je plantais mes bâtons beaucoup moins en avant, ce qui m'a permis de pousser dessus, et le mouvement est devenu naturel. Dommage que sur les chemins pleins de gravillons, les embouts dérapent, mais peut-être qu'avec l'usure, ils vont agripper un peu plus. Quoiqu'il en soit, c'est un sport super, et à la fin du mois, je vais faire une sortie accompagnée et de ce fait, l'accompagnateur pourra me faire part de mes défauts...

Bonnes promenades et à bientôt