Première sortie avec un instructeur.....

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

Ah, j''y ai fait sensation avec mes jolis Nordstics clips.... "la Rolls Royce" des sticks, m'a dit l'instructeur..... J'appréhendais un peu cette première sortie... On était une vingtaine... la plupart avait fait deux ou trois sorties avec le même instructeur les semaines précedentes. Finalement, je me suis vite rendue compte que j'avais tout à fait le niveau des autres, et j'ai dé-stressé !
L'instructeur était bien sympa, jovial et dynamique... Et il prenait le temps de bien vérifier chaque participant... Il m'a tout de suite proposé une autre sortie le W.E, avec un autre groupe... en disant que j'avais déjà un bon niveau..

Par contre, il m'a dit que mes bâtons étaient trops petits pour moi !!!!! J'ai longuement hésité avant de les commander, mais finalement, j'ai décidé de suivre le tableau qu'on trouve sur le site ici.... Je mesure 1.83... et j'ai pris les bâtons à 120... J'ajoute que depuis leur réception, je suis sortie avec plusieurs fois, je me sens à l'aise avec... J'ai l'intention de faire des sorties MN 3 à 4 fois par semaine, pour l'instant une heure-une heure et demi chaque fois...
Mais depuis que ce gentil instructeur m'a dit que mes bâtons n'étaient pas assez longues, je doute... Est-ce que je risque d'avantage tendinites ou blessures en utilisant les bâtons un peu courts ? Du moment que moi, je me sens bien avec ? Il m'a dit qu'il fallait multiplier la taille par 0.70... donc un coeff un peu plus fort que celui qu'on recommande ici...
Bon, ce matin, je suis partie avec mes bâtons 120 cm... j'ai mis les embouts carbone, alors qu'hier on marchait avec juste les pointes... J'ai fait 4.2 km en 55 minutes, en prenant le temps de récuperer quelques instants de temps en temps (je sors d'une crise d'asthme depuis peu, je dose donc un peu mes efforts...) J'ai bien transpiré, je me suis régalée... je retrouve un peu les sensations de la course de ski de fond de ma jeunesse..lol Et je suis rentrée chez moi en excellente humeur !!

Vivement jeudi que j'y retourne !!!