les 3 catégories de marche "nordique"

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

Suite à une question pertinente de Tintin je voulais faire une petite précision sur les différentes catégories de marche (nordique). Il exite (outre les différentes techniques dans chaque catégories) 3 façons différentes de pratiquer la marche nordique :

- la marche nordique classique : on recherche le travail maximum du corps avec de grands mouvements avec les bras et les jambes, le tout dans l'endurance.
    - Terrain : dégagé et plat (peu de dénivelé) comme herbe, sable, neige ou bien asphalte (route), sentiers dégagés (avec embouts !)
    - Matériel : bâtons 20%-80% carbone (min. 50% est cependant recommandé)

- la marche sportive, on recherche l'effort.
    - Terrain : forêt parsemée de troncs renversés, cours d'eau à franchir etc... le terrain peut être dénivelé (C'est pas non plus de l'escalade !)
    - Matériel : bâtons 50%-80% carbone surtout pas moins !

- la marche acrobatique, on recherche le spectacle, les figures.
    - Terrain dégagé ou dénivelé selon la figure et l'élan.
    - Matériel bâtons 80%-100% carbone. Réservés aux super-pros et acrobates