Ma 3ème sortie

Posté par:
sur 09 Déc, 2025
Catégorie : Divers

Bonsoir a tous

Aujourd'hui, j'ai fait ma troisième sortie de marche nordique.

J'ai abandonné l'asphalte au profit de nos chemins forestier de la forêt de Blois.

Beaucoup plus sympa. Y a pas photo.

Pour le planter de bâton, c'est nettement mieux.

7,8 km. Bon c'est pas le Pérou, mais j'avance.

Pour infos, je fais 1m72 pour 115kg, et j'ai 58 ans, avec derrière moi des activités peu remuantes (guitare, ordi, et travail sur écran 7h/jour).

Mais je ne me plaint pas.

J'ai essayé de respecter scrupluleusement la technique, à savoir, planter la baton avec les mains serrées sur le manche et ouvrir la main lorsque le baton dépasse le niveau de la hanche. Allonger le pas au maximun (j'ai des p'tites pattes et un grand buste).

Les 3 quarts temps, on va dire que c'était pas mal. Mais à la fin, c'était dès fois du n'importe quoi. Et il fallait que je me concentre a nouveau sur mes objectifs, alors qu'au début, c'est presque naturel.

Bon, je pense que ça doit vous le faire aussi, dès fois.

Je pense me cantonner à 3 ou 4 marches par semaine de 5 à 7km. Si la météo le permet bien sur.

Juste une question : sur le blog de mon ami Freddy51, j'avais fait une remarque, mais qui as du passer inaperçue.

Sur ses photos, je m'aperçois que peu de gens ouvrent la main quand le bâton est

derrière.

Est-ce normal? Est-ce vraiment necessaire ?

Merci de vos commentaires.

PS : nhesitez pas a venir parler de vos sorties. Perso, je pense que c'est enrichissant pour les débutants comme moi.

Amicalement

Jeannot