

Nordic Walking: La bonne technique

La technique de base du Nordic Walking est présentée en quelques mots dans ce moyen didactique. Elle combine celles du ski de fond classique et de la marche. Le rythme joue un rôle essentiel dans l'optique d'un déplacement harmonieux et naturel.

Technique de base du Nordic Walking

Source: Cahier pratique «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO