

Equipement

Bâtons d'une seule pièce ou télescopique?



La plupart des bâtons télescopiques (rétractables) sont constitués de deux (ou trois) tubes, s'encastant l'un dans l'autre et permettant un ajustement de la longueur. Ils s'avèrent utiles lorsque les utilisateurs sont multiples (école) ou que la place à disposition pour les ranger est restreinte. Toutefois, il est préférable de privilégier les bâtons d'une seule pièce en carbone et/ou en fibres de verre car leurs propriétés sont supérieures (poids, amortissement, balancement).

La bonne longueur



La taille idéale des bâtons est dépendante de la longueur des bras et des jambes, du rythme de marche, de l'intensité et de la topographie. Il n'y a pas une longueur de bâtons universelle: les seuls juges sont de bonnes sensations et le bien-être. La règle admise, identique à celle pour les bâtons de ski, spécifie que le bras doit former un angle de 90° au maximum et que l'avant-bras est parallèle au sol lorsque le bâton est tenu verticalement, pointe posée sur le sol.

Vêtements



La plupart des muscles sont mis à contribution lors de la pratique du Nordic Walking. L'activité des jambes et des bras génère une grande chaleur. Afin de garantir une liberté de mouvement du haut du corps, il est recommandé de choisir les habits adéquats. En sport, le bon vieux coton a laissé sa place aux vêtements fonctionnels. Les fibres synthétiques qui les composent n'absorbent pas l'humidité mais l'évacue. La peau n'est certes pas sèche à 100%, la température corporelle demeure en revanche constante. Selon la température extérieure et les conditions pluviométriques, il est indispensable de revêtir plusieurs couches d'habits à base de fibres synthétiques selon le principe de la pelure d'oignon. Ces vêtements fonctionnels de haute qualité préservent la peau, sont robustes et résistants.

Chaussures



Les chaussures de Nordic Walking peuvent être divisées en deux catégories: stables et présentant une bonne tenue pour les débutants (par ex. personnes en surpoids ou souffrant de problèmes de pied), légères et flexibles pour les marcheurs confirmés avec une bonne musculature des pieds. Le Nordic Walking peut aussi se pratiquer avec des chaussures de course légères (jogging) ou réservées à des activités en plein air.