



CONFÉRENCE · EURO NORDIC WALKIN' · DÉVOLUY 2026

Les 10 points de focus technique en marche nordique

Pour évoluer, progresser, performer et enseigner intelligemment

par Nathalie Gilbert · Coach sportif D.É. · Formatrice · Consultante experte marche nordique · Auteure Méthode 360 Basic & Progress

Nathalie GILBERT

Coach sportif diplômée d'État · Formatrice

Consultante experte marche nordique · Auteure Méthode 360 Basic & Progress

www.marche-nordique-andco.com

0–5 min

Ouverture & présentation

5–20 min

Technique · Gestuelle · 10 points

20–35 min

Allures · Compétition · Vidéo

35–45 min

Quiz · Stages · Atelier podium

TECHNIQUE VS GESTUELLE

**La TECHNIQUE — le pourquoi**

La mécanique, la physique du mouvement. Ce qui se passe à l'intérieur du corps. Elle se comprend, s'analyse et se travaille.

- La mécanique articulaire et musculaire
- Les chaînes cinétiques et leurs interconnexions
- Ce qui génère le mouvement efficace
- Elle s'affine avec le niveau et l'expérience

**La GESTUELLE — le comment ça se voit**

L'expression visible et fluide d'une technique bien intégrée. Ce qu'on observe de l'extérieur.

- L'amplitude et la fluidité visibles
- L'élégance et l'efficacité du geste
- Le résultat naturel d'une bonne technique
- Elle ne peut pas précéder la technique

Une bonne technique produit naturellement une belle gestuelle.

Pas l'inverse. On ne peut pas plaquer une belle gestuelle sans maîtriser la technique.

Les 10 points présentés sont les principaux fondamentaux — ils ne sont pas exhaustifs. Il en existe d'autres. Et selon votre niveau, chaque point s'affine : un même focus a une définition plus précise chez un technicien avancé. C'est ainsi qu'on devient un vrai technicien en marche nordique.



COMPARER POUR COMPRENDRE

● Profil 1 — Technique déconstruite · Gestuelle défailante

✗ Foulée courte

✗ Bras courts

✗ Bâton trop vertical

✗ Pas de propulsion

✗ Bourrine / pioche

✗ Épaules bloquées

L'effet domino : Foulée courte → bras courts → bâton vertical → pas de propulsion → on compense avec la cadence et la force. On bourrine. On s'épuise.

● Profil 2 — Technique maîtrisée · Gestuelle équilibrée & optimisée

✓ Amplitude maximale

✓ Bâton incliné

✓ Propulsion réelle

✓ Main qui s'ouvre

✓ Fluidité visible

✓ Corps harmonieux

C'est le **même corps**. Ce qui a changé ? La compréhension de la mécanique. **La technique produit la gestuelle.**

La marche nordique ne se résume pas à marcher avec des bâtons.

C'est une technique. Un mouvement précis. Une coordination du corps entier.



UNE GRILLE DE LECTURE TECHNIQUE — LES PRINCIPAUX FONDAMENTAUX

⬡ Fondations

Posture · Déroulé du pied · Main · Ancrage
Sans fondation, la propulsion fuit.

⬡ Moteur

Propulsion · Amplitude · Transfert · Oscillation
Ici naît la vraie marche nordique.

⬡ Fluidité

Coordination · Respiration · Balancier
Le geste devient naturel et efficace.

1

Coordination & synchronisation

Fluidité · Harmoniser bras, jambes et rythme · Mouvement croisé naturel

« Votre corps fonctionne-t-il ensemble... ou en morceaux ? »

2

Attaque talon & déroulé du pied

Fondations · Attaque talon · Déroulé complet · Poussée sur l'avant

« Est-ce que je ressens vraiment mon déroulé du pied ? »

3

Posture & centre du corps

Fondations · Tête droite · Centre engagé · Épaules basses · Dos gainé

« Ma posture m'aide-t-elle... ou me freine-t-elle ? »

4

Balancier du bras & mobilité scapulaire

Fluidité · Épaule souple · Coude libre · Bras qui accompagne

« Mes épaules sont-elles libres ou verrouillées ? »

5

Amplitude bras / jambes équilibrée

Moteur · Grande amplitude avant/arrière · La foulée conduit les bras

« Suis-je petit dans ma marche... ou ample ? »



POINTS 6 À 10 + FOCUS BONUS

6

Propulsion

Moteur · Poussée franche vers l'arrière · Bâton orienté diagonalement · Cœur de la technique

« Mes bâtons me propulsent-ils vraiment ? »

7

Oscillation & transfert du poids du corps

Moteur · Transfert d'une jambe à l'autre · Bassin stable · Oscillation naturelle

« Suis-je mobile dans ma marche... ou figé ? »

8

Main dans le gantelet

Fondations · Reprise : main fermée · Poussée active · Lâcher : main ouverte, relâchement complet

« Est-ce que ma main s'ouvre à chaque poussée ? »

9

Respiration

Fluidité · Ample et relâchée · En lien avec le mouvement · Plus d'oxygénation et de fluidité

« Est-ce que je respire consciemment en marchant ? »

10

Ancrage technique

Fondations · La somme des 9 points combinés · Connexion au terrain · Cohérence & flow

« La technique fait-elle partie de mon langage corporel ? »

★

Bonus — Inclinaison du bâton

Bonus · Point révélateur des interconnexions · Diagnostic en cascade

Bâton trop vertical → balancier insuffisant (F4) + main mal placée (F8) + amplitude réduite (F5) → propulsion nulle (F6). On corrige la cause, pas le symptôme.

L'interconnexion : Un point défaillant crée un effet domino sur tous les autres. Un technicien ne corrige pas le bâton trop vertical — il remonte à la source.

LES 10 POINTS EN VISUEL

PLANCHE ANATOMIQUE TECHNIQUE MARCHE NORDIQUE

La technique au service de l'efficacité, du plaisir et de la santé !

“Chaque détail compte, chaque point fait la différence, l'ensemble crée la performance et le bien-être.”

1 COORDINATION / SYNCHRONISATION

- Mouvement croisé naturel.
- bras opposés / jambes opposées.
- Rythme fluide et régulier.
- Tout le corps travaille ensemble.

2 ATTAQUE DU TALON AU SOL & DÉROULÉ DU PIED

- Attaque talon.
- Déroulé du pied.
- Poussée sur l'avant du pied.
- Pied actif et dynamique.

3 POSTURE

- Tête droite, regard loin devant.
- Centre du corps engagé.
- Épaules basses et ouvertes.
- Dos grand et gainé.

4 LE BALANCIER DU BRAS

- Mouvement naturel de l'épaule.
- Coudes souples.
- Bras qui accompagnent le mouvement.

5 L'AMPLITUDE BRAS ET JAMBES

- Grande amplitude avant / arrière.
- Jambe arrière qui s'étire.
- Bras opposés qui propulsent loin.

6 LA PROPULSION

- Poussée franche vers l'avant.
- Bâton orienté diagonalement.
- Moteur de la marche nordique.

7 TRANSFERT DU POIDS DU CORPS & OSCILLATION

- Transfert d'une jambe à l'autre.
- Bassin stable.
- Oscillation naturelle du corps.

8 LA MAIN DANS LE GANTELET (REPRISE, POUSSÉE, LÂCHÉ)

- REPRISE : main fermée, prise du bâton.
- POUSSEE : main fermée, poussée active.
- LÂCHÉ : main ouverte, relâchement complet.

9 LA RESPIRATION

Respiration simple et relâchée.

En lien avec le mouvement pour plus d'oxygénation et de fluidité.

10 L'ANCRAGE / TECHNIQUE, GESTUELLE, RESSENTI, FLOW...

C'est la somme des 9 points combinés.

Contact au sol actif et stable pour créer l'appui et la propulsion.

Connexion du terrain, ressenti, équilibre et fluidité du geste.

L'ancrage donne la cohérence, l'efficacité et la performance.

FOCUS TECHNIQUE ELITE & EXPERT CROISEMENT DES CEINTURES SCAPULAIRE & PELVIENNE

La rotation naturelle et coordonnée des ceintures scapulaire et pelvienne crée un mouvement en spirale puissant et fluide.

(Les ceintures travaillent à l'unisson : le haut du corps entraîne le bas du corps et inversement.)

Tout le corps se met en mouvement grâce à un véritable travail du centre.

Plus de puissance, plus d'élégance, plus d'efficacité et d'optimisation du geste.

LES 10 POINTS EN RÉSUMÉ

- Coordination / Synchronisation
- Attaque du talon au sol & déroulé du pied
- Posture
- Le balancier du bras
- Amplitude bras et jambes
- Propulsion
- Transfert du poids du corps & oscillation
- Main dans le gantelet (reprise, poussée, lâché)
- Respiration
- Ancrage / technique, gestuelle, ressenti, flow...

Méthode 360°
PROGRESS

NATHALIE GILBERT
Marche Nordique andco.com

Marchez avec conscience, progressez avec méthode, vivez pleinement ! ♥

© Nathalie GILBERT - Marche Nordique andco.com | 2025 | Tous droits réservés.



L'AMPLITUDE — COMPRENDRE LE MOTEUR

L'amplitude maximale vient d'abord de la foulée. Les bras se placent dans cette amplitude et tout s'harmonise naturellement.

- Foulée courte → bras courts → retour inefficace → on bourrine
- Foulée ample → bras amples → vraie propulsion
- L'amplitude jambe conduit l'amplitude bras
- Le cerveau croit. La vidéo révèle la réalité.
- Le binôme est un miroir — ce que je vois chez l'autre est souvent chez moi

La vitesse ? La vraie question c'est : mon geste est-il efficace à toutes les allures ? **La vitesse est une conséquence de la technique — pas un objectif en soi.**

LES 3 ALLURES — LA MARCHÉ NORDIQUE N'EST PAS MONOCORDE

1 Allure Fondation

Amplitude

Allongement

Propulsion

Construire le geste en XL. Travailler l'amplitude maximale. Le temps d'intégrer.

2 Allure Rythmée

Cadence

Rythme

Amplitude

Propulsion

La technique s'installe dans le rythme. L'amplitude reste présente.

3 Allure Vitesse

Vitesse

Sprint

Propulsion

La vitesse comme conséquence d'une technique installée. Le geste s'adapte — il ne se sacrifie pas.

Comme au tennis ou au golf — il n'y a pas qu'une façon de frapper la balle. Au golf on choisit le bon club. En marche nordique, on joue du terrain et du bâton selon l'objectif. C'est la richesse de l'activité.



LA BASE EST UNIVERSELLE

Loisir, santé, nature ou compétition — **la vraie marche nordique se construit sur les mêmes fondations techniques**. La compétition n'est pas une autre marche. C'est la même technique, jouée à une autre allure, sur un corps préparé.

Ce qu'on observe souvent chez les compétiteurs

- Travail axé sur le volume km et la vitesse
- Peu de travail sur la qualité du geste technique
- Technique sacrifiée au profit de la cadence
- Carton jaune / rouge sur compétition officielle

MON CREDO — LA VRAIE MARCHÉ NORDIQUE D'ABORD

Construire les fondations en XL. Amplitude + propulsion + qualité du geste. Puis jouer sur les 3 allures. La vitesse s'ajoute à la technique — elle ne la remplace pas.

Et si les règles officielles existent avec cartons, c'est bien parce que la technique n'est pas négociable.

Un pratiquant loisir avec une technique solide marche mieux, se blesse moins, prend plus de plaisir.

Un compétiteur avec une technique solide évite les cartons et va plus vite.

Les 10 points servent tout le monde.



ÉVALUEZ CHAQUE POINT HONNÊTEMENT · FILMEZ-VOUS · OBSERVEZ AVEC UN BINÔME

Point de focus	Famille	✓ Je maîtrise	~ À améliorer	✗ À travailler	Question de conscience
1. Coordination & synchronisation	Fluidité	☐	☐	☐	Mon corps fonctionne-t-il ensemble ?
2. Attaque talon & déroulé du pied	Fondations	☐	☐	☐	Est-ce que je ressens mon déroulé ?
3. Posture & centre du corps	Fondations	☐	☐	☐	Ma posture m'aide-t-elle ?
4. Balancier du bras & mobilité scapulaire	Fluidité	☐	☐	☐	Mes épaules sont-elles libres ?
5. Amplitude bras / jambes équilibrée	Moteur	☐	☐	☐	Suis-je ample dans ma marche ?
6. Propulsion	Moteur	☐	☐	☐	Mes bâtons me propulsent-ils ?
7. Oscillation & transfert du poids	Moteur	☐	☐	☐	Suis-je mobile ou figé ?
8. Main dans le gantelet	Fondations	☐	☐	☐	Ma main s'ouvre-t-elle ?
9. Respiration	Fluidité	☐	☐	☐	Est-ce que je respire consciemment ?
10. Ancrage technique	Fondations	☐	☐	☐	La technique est-elle mon langage ?

Mon point fort :

Mon axe de progression :

Ma priorité :



LA SUITE LOGIQUE DE VOTRE PROGRESSION



Stage RESET

Reprendre les bases

Remettre à plat sa technique. Identifier ses défauts réels. Repartir sur de bonnes fondations. **Pour tous les niveaux, pratiquants loisir, compétiteurs et coaches.**



Stage ELITE

Aller plus loin techniquement

Affiner chaque point de focus. Analyse vidéo approfondie. Nuances techniques et travail sur les 3 allures. **Pour les pratiquants exigeants qui veulent vraiment progresser.**



Stage COACH

Enseigner avec méthode

Apprendre à observer, analyser et corriger. Structurer ses séances thématiques. **Pour les coaches bénévoles et professionnels.**

« Comprendre, c'est une chose.

Le **ressentir dans son corps**... c'en est une autre. »

Ne cherchez pas à tout corriger d'un coup. Choisissez un point. Ressentez-le. Travaillez-le. Intégrez-le.

Nathalie GILBERT

Coach sportif diplômée d'État · Formatrice · Consultante experte marche nordique · Auteure Méthode 360 Basic & Progress

www.marche-nordique-andco.com · Quiz profil de marcheur nordique disponible sur le site · Stages RESET · ELITE · COACH

EURO NORDIC WALKIN' - DÉVOLUY 2026

Merci d'avoir participé ***à cette conférence***

Marchez avec conscience.

Progressez avec méthode.

Vivez pleinement !

Nathalie GILBERT

Coach sportif diplômée d'État · Formatrice

Consultante experte marche nordique

Auteure Méthode 360 Basic & Progress

www.marche-nordique-andco.com

© 2026 Nathalie GILBERT — Tous droits réservés. Document soumis au droit d'auteur.
Reproduction ou utilisation commerciale interdites sans autorisation écrite de l'auteur.