

## La Technique ALFA en Marche Nordique

La technique ALFA vous permettra d'aboutir à une pratique fonctionnelle et bénéfique de la marche nordique.

La technique ALFA requiert une position droite du corps et des mouvements longs et amples des bras qui placent les bâtons dans un angle qui permet une démarche libre et harmonieuse. La longueur du pas est adaptée à l'ampleur du mouvement des bras, la colonne vertébrale est soutenue.

### Les principales caractéristiques de la méthode ALFA sont:

**A** : Attention! «upright position» Le corps doit être droit. Le but est un redressement naturel pour bénéficier d'une marche adaptée au dos. C'est un des points principaux du mouvement, il contribue aussi à une pose de bâtons optimale.

**L** : «Long arm» bras tendus : Cela produit un effort musculaire plus puissant et plus efficace. Les bras tendus favoriseront une rotation naturelle de l'axe des épaules sur l'axe du bassin.

**F** : «Flat pole» bâton oblique: Pour avoir une utilisation optimale des bâtons avec les bras tendus, les bâtons doivent être posés au sol avec un angle de 60°.

**A** : «Adapted steps» longueur de pas adaptée : On fait des pas adaptés à l'amplitude du mouvement des bras, adaptés au terrain et adaptés à l'amplitude individuelle du mouvement. Dans un mouvement optimal, la longueur du pas est égale à la longueur du bâton.

