

OTOP

Tenue du corps

Epaules basses, relâchées

Rotation du haut du corps

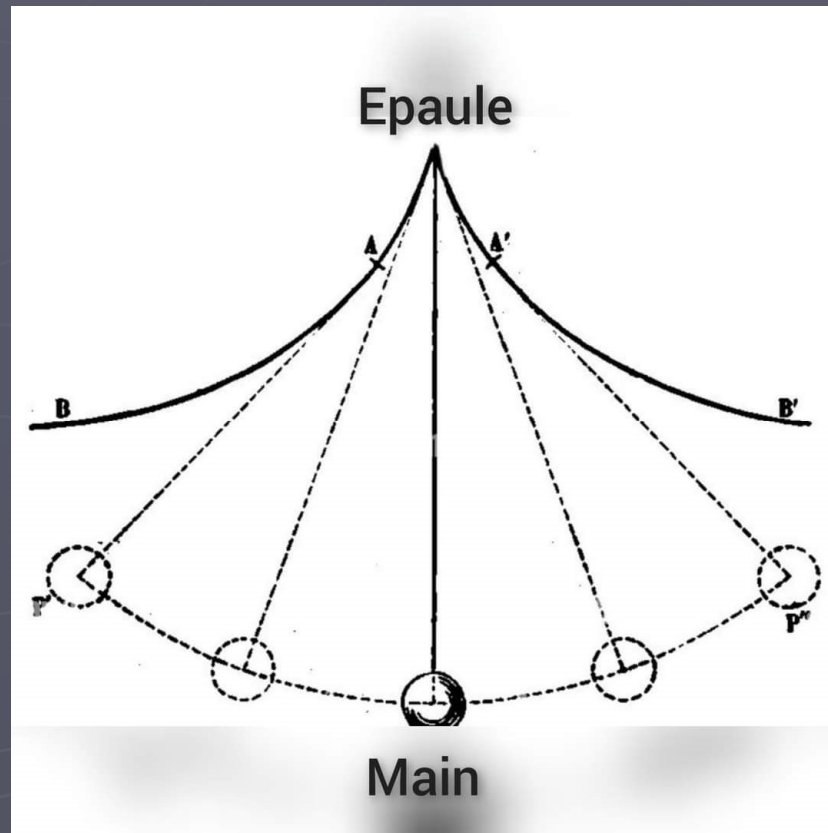
Ouverture de la main

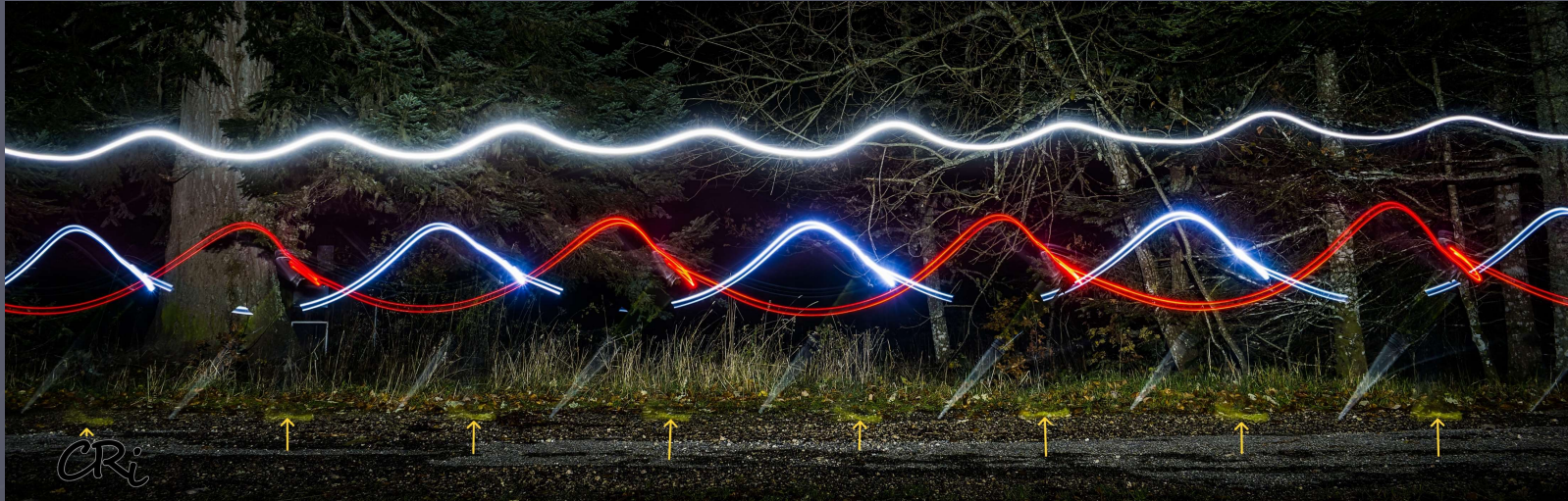
Optimisation de la foulée

Position des bâtons



MOUVEMENT PENDULAIRE





Mise en évidence de la technique pendulaire en Marche Nordique OTOP :

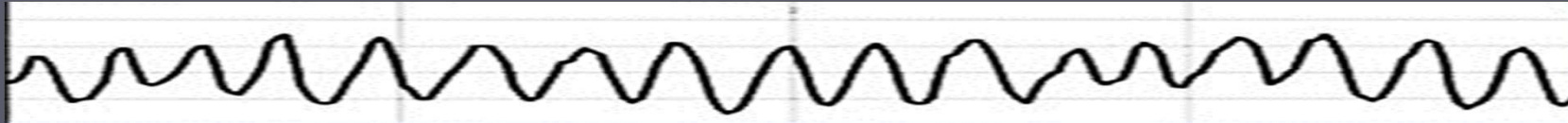
Les 2 sinusoïdes blanche et rouge représentent le mouvement pendulaire du bras droit(rouge) et du bras gauche(bleu)

Sens du déplacement de G à D

La sinusoïde blanche au dessus représente les oscillations verticales de la tête qui correspondent aux mouvements du centre de gravité.

Les flèches jaunes indiquent la position du pied que l'on devine .

LES 10 POINTS DE LA METHODE OTOP



LES 3 SINUSOÏDES

1. Mouvement pendulaire :

- ❑ L'épaule est basse, relâchée
- ❑ Le coude ne se casse pas derrière lors du passage du bras derrière la hanche
- ❑ La main passe sous la hanche
- ❑ C'est le mouvement naturel, physiologique de la marche
- ❑ **OTOP= PHYSIOLOGIE**
- ❑ Intérêt dans sport Santé : après cancer du sein ou pathologie d'épaule



2. Descente du centre de gravité

- ❑ Pose du talon et pas attaque talon
- ❑ Genou légèrement fléchi pour amortir l'impact au sol
- ❑ Démarche souple, contribue à la fluidité du mouvement



3) Main en position neutre

- ❑ Ne pas casser le poignet
- ❑ La main reste dans le prolongement de l'avant-bras
- ❑ Pas de rotation interne du bras, la paume de main ne doit pas regarder vers le haut en fin de poussée



4) Bâtons parallèles et inclinés vers l'arrière

- ❑ Possible si le bras est presque tendu devant, sans cassure du poignet
- ❑ Si le bras est fléchi, le bâton sera plus vertical avec une poussée moins efficace car dirigée vers le haut et non vers l'avant
- ❑ Ils sont parallèles à la jambe de derrière qui est tendue



5) Les bâtons se plantent sous le centre de gravité

- ❑ Ou un peu en avant
- ❑ Jamais en arrière car on perd en efficacité ,en propulsion
- ❑ Cela nécessite une rotation importante de la ceinture scapulaire : **rotation opposée des ceintures**
- ❑ **Plus d'amplitude dans le geste**
- ❑ VIDEOS : [Nordic walking_0002](https://www.dailymotion.com/video/Nordic_walking_0002) décembre 2008 - Vidéo Dailymotion
https://drive.google.com/file/d/1h1rhC4sr6SxyHT8IptVbvYbFoTNI7oSP/view?usp=drive_web



6) Le bras est dans l'axe

- ❑ Le bras reste le long du corps
- ❑ Le coude ne doit se fléchir ni s'écarter en fin de poussée
- ❑ Frôler la couture du pantalon



7) La main s'ouvre et se ferme progressivement

a) Dans la phase de propulsion :

- ❑ Elle s'ouvre complètement après le passage de la hanche
- ❑ On exerce une pression sur le gantelet pendant toute la phase de poussée
- ❑ Cette pression est maintenue loin derrière
- ❑ **En fin de poussée** la main ouverte passe au dessus de la poignée du bâton
- ❑ Phase ACTIVE, extension du coude

b) Dans la phase de retour = Swing de retour :

- ❑ **Retour vif en balancier du bras en décontraction**
- ❑ La main se ferme progressivement pour être complètement fermée au niveau de la hanche
- ❑ Phase PASSIVE



8) Le piqué du bâton est synchro avec la pose du talon

- ❑ Ou légèrement avant
- ❑ Optimise la propulsion
- ❑ Ce sont les bras qui impulsent le mouvement, les jambes suivent
- ❑ Si les bâtons se piquent après , on se désynchronise



9) Fin de la poussée sur le gros orteil

- ❑ La jambe est tendue
- ❑ Le pied est actif
- ❑ Si pied passif avec jambe arrière fléchie, travailler la longueur de foulée



10) Tenue du corps, posture, travail du regard

- ❑ Regarder au loin
- ❑ Baisser le regard mais pas la tête
- ❑ Respiration nasale améliore la posture
- ❑ Exercices les yeux fermés

