

# OTOP

Tenue du corps

Epaules basses, relâchées

Rotation du haut du corps

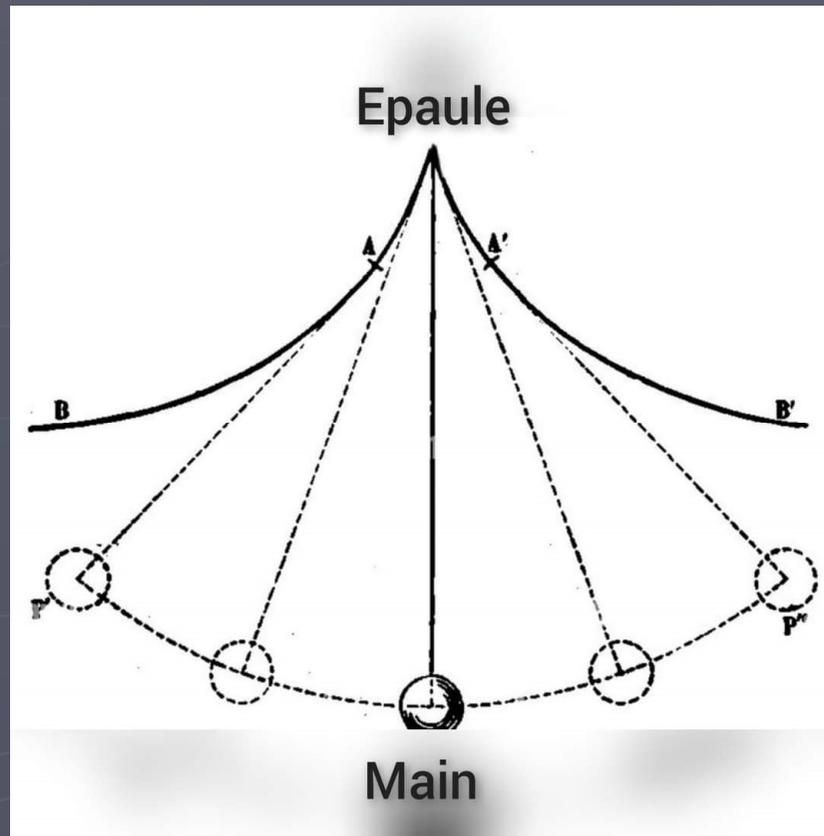
Ouverture de la main

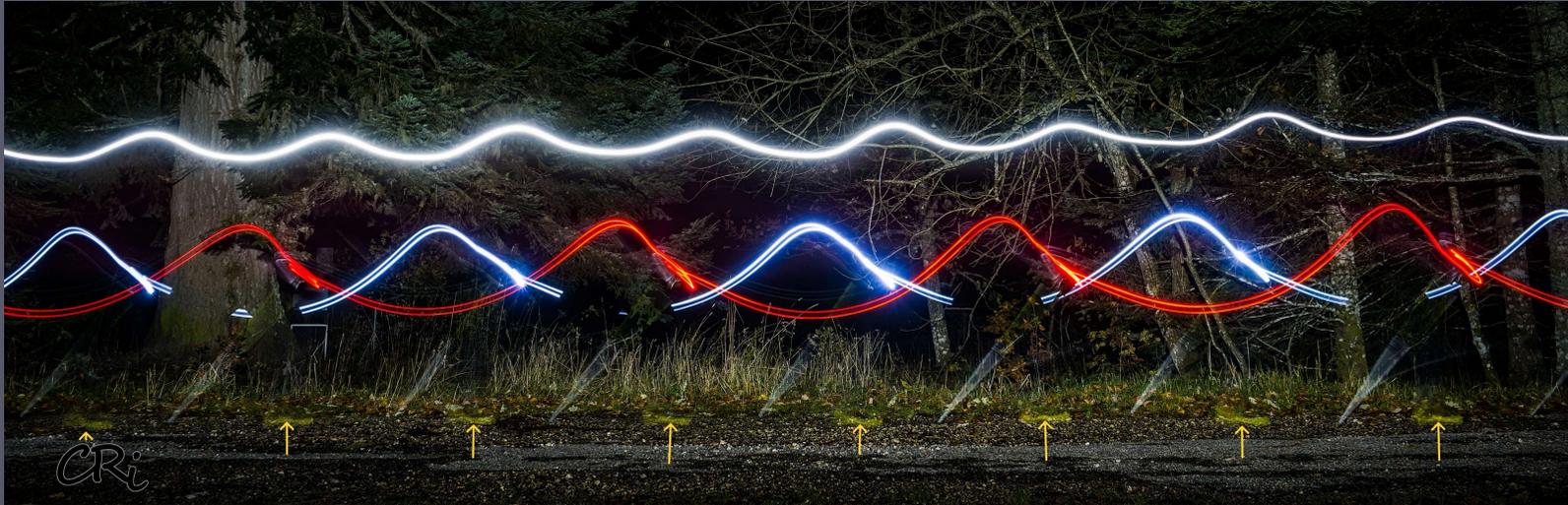
Optimisation de la foulée

Position des bâtons



# MOUVEMENT PENDULAIRE





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

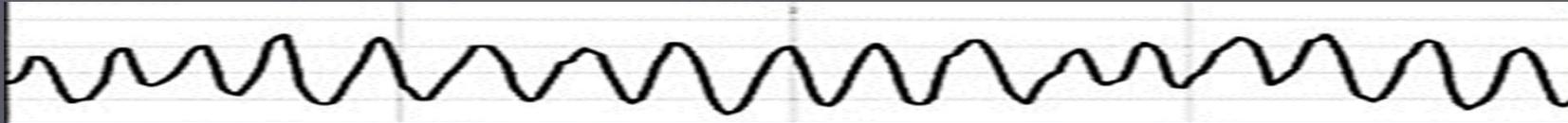
Les 2 sinusoïdes blanche et rouge représentent le mouvement pendulaire du bras droit(rouge) et du bras gauche(bleu)

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

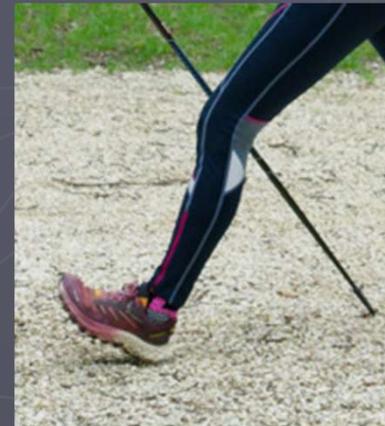
## 1. Mouvement pendulaire :

- ❑ 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



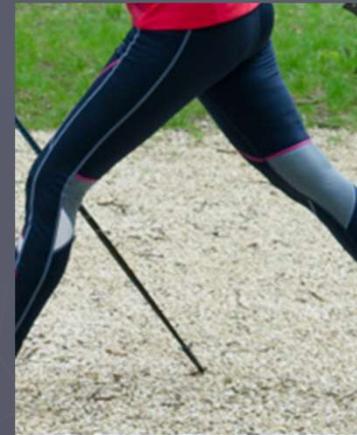
### 4) Bâtons parallèles et inclinés vers l'arrière

- ❑ 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](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

