



MARCHE NORDIQUE SEANCES D'INITIATION Octobre 2016



Bienvenue aux séances d'initiation à la Marche Nordique (MN) proposées par notre association Templeuve en marche. Ce document reprend les principales informations communiquées par Pascal, animateur marche nordique formé par la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) début mai 2016 en Lorraine.

Historique :

La marche nordique (ou Nordic Walking) est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison. Dans les années 1990, en Finlande, elle s'est enrichie techniquement et dotée d'un matériel spécifique. Elle est arrivée en France au début des années 2000 et connaît un certain engouement. La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) est délégataire pour ce sport en France, cela veut dire qu'elle en définit les normes. Néanmoins, la FFA n'a pas le monopole. La FFRandonnée collabore avec cette fédération pour le développement de la marche nordique dans notre pays et propose des stages de formation à ses animateurs de randonnée

Principe :

Plus dynamique que la randonnée pédestre, la MN a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. **On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.** C'est un sport convivial et familial qui ravit un large public, jeune ou moins jeune. La MN est accessible à tous. Néanmoins, la pratique de ce sport au sein d'une association affiliée à la Fédération Française de Randonnée est subordonnée à la présentation d'un certificat médical délivré par le médecin traitant stipulant aucune contre-indication à la pratique de la marche nordique.

Bienfaits :

Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux,...) et inférieures (cuisses, mollets,...) sont sollicitées.

Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : + 60 % par rapport à la marche normale.

Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.

Une fortification des os provoquée par les vibrations.

Equipement :

Les bâtons : ils sont fabriqués à l'aide d'un mélange de carbone et de fibre de verre (au minimum 60 % de carbone). Ils doivent être mono brin solides, souples et confortables. Ils sont équipés d'un gantelet ou d'une dragonne permettant d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité. Pour faciliter le planté de bâtons, une pointe en tungstène ou une double pointe en métal se situe à l'extrémité du bâton. Lors des passages sur l'asphalte, des patins en caoutchouc les protègent.

Pour acquérir la bonne technique et solliciter son corps sans le faire souffrir, la taille des bâtons mono brin est primordiale.

On lit souvent que pour trouver la bonne taille de ses bâtons, on multiplie la taille de son corps par un coefficient égal à 0,68 ou 0,70. Par exemple, je mesure 1,78 m, la taille de mes bâtons doit être : $1,78 \text{ m} \times 0,68 = 1,21 \text{ m}$ ou $1,78 \text{ m} \times 0,70 = 1,24 \text{ m}$. Ce calcul nous aide à choisir la taille des bâtons lors d'un premier achat mais il faut savoir que la bonne longueur dépend principalement de la longueur des bras et des jambes et de l'expérience du marcheur nordique.

Hauteur des bâtons selon la taille

147 - 154 cm	155 - 161 cm	162 - 168 cm	169 - 176 cm	177 - 183 cm	184 - 195 cm
100 cm	105 cm	110 cm	115 cm	120 cm	125 cm

Dans le commerce, les bâtons sont vendus par taille de 5 en 5 cm et la gamme commence à 100 cm pour finir à 125 cm.

Conseils : ne vous précipitez pas pour acheter vos futurs bâtons de marche nordique. Dans un premier temps, nous disposons d'un kit de 20 bâtons prêté par la FFRandonnée - Comité Nord-Pas-de-Calais. Certains sont ajustables afin de vous aider à définir la taille qui vous convient le mieux. En temps utile, c'est avec plaisir que nous vous conseillerons.

Les chaussures : elles sont à choisir en fonction du terrain et de la saison. On peut utiliser des baskets running, chaussures de raid ou de trail ou tout simplement ses chaussures de randonnée à tige basse uniquement. Il faut qu'elles soient souples et équipées de semelles antidérapantes (pluie, passages délicats en période hivernale...)

Habillement : L'idéal est de porter une tenue décontractée adaptée à la météo du jour et constituée de plusieurs couches respirantes (même principe que la randonnée pédestre). Par contre, il faut bannir les vêtements trop amples (ex : cape de pluie) qui entravent les mouvements.

Sac à dos : un petit modèle suffit. Sa capacité doit permettre d'emporter un coupe-vent, un habit de rechange selon la saison, une bouteille d'eau et un encas (fruit, granny, pâte de fruit....). Un sac banane peut faire l'affaire mais il risque d'être gênant lors des mouvements de déplacement.

Avant d'investir ou de renouveler une partie de votre équipement, demandez conseil !

Déroulement d'une séance :

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures. Chaque séance est découpée de la même façon :

- ☛ **Echauffement musculaire et articulaire : 10 mn**
- ☛ **Mise en route progressive et marche nordique (Première partie) : 30 à 40 mn**
- ☛ **Pause hydratation et renforcements musculaires : 10 mn**
- ☛ **Mise en route progressive et marche nordique (Seconde partie et fin) : 30 à 40 mn**
- ☛ **Hydratation, récupération et étirements (10 à 15 mn)**

Technique :



8 points techniques à assimiler au fur et à mesure des séances d'initiation et des futures marches nordiques

Rassurez-vous, la technique viendra naturellement au fil des kilomètres ! Ne focalisez pas sur la technique dès vos premiers pas : profitez pleinement de votre sortie en pleine nature tout en découvrant ce nouveau sport !

Informations utiles :

Assurances : les licences de type IRA-FRA et IMPN-FMPN de la Fédération vous assurent lors de la pratique de la Marche Nordique. Toutefois, il est indispensable d'apprendre à se servir correctement des bâtons pour ne pas blesser un membre du groupe ou tout simplement les casser (non assuré).

Presse écrite et livres : il existe un magazine trimestriel qui s'appelle Marche Nordique Magazine. Il est disponible uniquement sur abonnement et envoyé par courrier. Plusieurs livres ont été édités sur la marche nordique. Pascal possède le magazine et les deux principaux livres, il peut vous les présenter en fin de chaque séance.

Sites web à consulter : celui de notre Fédération http://www.ffrandonnee.fr/_34/la-marche-nordique.aspx et une vidéo très instructive : <https://www.youtube.com/watch?v=azSHe45tty4>

Blogs intéressants : celui de notre association : <http://www.templeuveenmarche.fr> et celui de Pascal : <http://www.marchenordique59.com>

Avantages financiers chez nos partenaires : sur présentation de votre licence, Décathlon V2 vous accordera 10 % sur le rayon randonnée. De plus, la boutique Sports Loisirs Equipements située à Mons-en-Baroeul, partenaire du Comité Régional, vous accorde aussi une remise de 10 %. Le responsable de ce magasin connaît parfaitement le matériel qu'il vend.

Pour connaître les remises liées à notre licence, visiter régulièrement notre blog.

Pour tout autre renseignement ou information, Pascal se tient à votre disposition :

☎ 06 81 58 27 09

✉ templeuveenmarche@gmail.com