

## MARCHE NORDIQUE MARCHE AVEC BATONS

## DISCIPLINE

### Pourquoi cette nouvelle activité à la FSGT ?

Les clubs de la fédération sont très impliqués dans le développement des sports dans un contexte naturel : randonnée pédestre, course nature ou trail, cross country, jogging, cyclotourisme, VTT, etc ... Cette activité complète parfaitement l'offre des clubs, elle va intéresser nos adhérents et en attirer de nouveaux. A cette pratique sportive, on peut facilement associer un volet culturel et découverte du patrimoine en organisant de temps en temps des sorties à thème sans oublier le côté convivialité.

### Les bienfaits du sport, que peut apporter la Marche nordique à nos adhérents ?

Les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer et développer un long chapitre sur le sujet n'est pas indispensable. Cette activité est particulièrement riche, quelques exemples :

- Développement du système cardio-vasculaire.
- Préparation hivernale des sportifs dont l'activité principale est en sommeil.
- Préparation physique pour la pratique de très nombreuses activités
- Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
- Alternance entre randonnées à allure modérée et séances plus actives.
- Recherche d'une activité moins traumatisante pour le dos et les articulations.
- Etc ...

### Pratique de la Marche Nordique

#### Technique

Comme toutes les activités, il convient d'acquérir la technique de la Marche Nordique, sans oublier les périodes d'échauffement, le retour au calme et les étirements spécifiques. Un stage d'initiation sous la houlette d'un moniteur confirmé permettrait de tirer un maximum de bénéfices des sorties !

Les erreurs techniques et de pratique peuvent effectivement hypothéquer les résultats recherchés et entraîner des problèmes de santé en particulier des tendinites.

#### Conception des sorties

La marche nordique est une marche active qui sollicite pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers, etc ...

La consommation calorifique d'une personne de 75 kg est de l'ordre de 250 calories pour une heure de randonnée pédestre à 4 km/h et de 400 calories pour une heure de marche nordique à 6 km/h.

Les pratiquants doivent prendre en compte de très nombreux paramètres pour gérer une sortie afin d'éviter les défaillances et des fatigues exagérées

#### Quelques critères importants :

- État de santé du pratiquant (diabétique, soucis cardiaques, handicaps divers)
- La condition physique du marcheur.
- Objectifs de la sortie (randonnée cool, marche active à très vive allure)
- Nature du parcours : plat, vallonné, accidenté, etc...
- La vitesse moyenne de la sortie.
  - Durée de la sortie (30 minutes à plusieurs heures).
  - Les facteurs (durée + vitesse moyenne) donnent la distance parcourue.
  - Les conditions climatiques.
    - Longueur des sorties de 5 à 20 km (1h00 à 3h30 de marche nordique) au delà on est dans le déficit personnel qui peut être un objectif pour quelques pratiquants mais cela doit rester exceptionnel !

#### Formation à la carte

Plusieurs jours pour former des encadrants, une ou deux séances de trois ou quatre heures pour une initiation.

#### Thèmes abordés

##### Partie théorique (durée 1 h ½)

D'où vient la marche nordique ? Qu'apporte-t-elle ? Effets positifs : soulagement des articulations, dépense énergétique. Effets négatifs : mauvaise utilisation des bâtons peut entraîner des tendinites aux bras et aux épaules.

Quelle tenue vestimentaire, quelles chaus-sures ?

##### Partie pratique (durée 2 h ½)

Échauffements, initiation technique, apprendre à marcher avec des bâtons, synchronisation bras jambes, passages d'obstacles, montées descentes. Étirements, retour au calme.

FORMATION  
et DÉVELOPPEMENT



**La sortie solitaire** pose peu de problème au pratiquant autonome et capable de gérer son entraînement.

**La pratique en groupe** est plus délicate.

Il convient de mettre en place une organisation qui répond aux attentes du plus grand nombre. Fixer les règles du fonctionnement du ou des groupes pour éviter les écoeuements et les défaillances des plus «faibles» doit être une priorité. Les initiateurs sont là pour fédérer !

**Organisation des groupes**

- loisir détente ( 3 à 4 km/h)
- modéré (4 à 5 km/h)
- actif 5,5 km/h environ
- soutenu 6,5 km/h environ
- athlétique 7 km/h et plus.

Les mots compétition et performance par rapport aux autres n'ont pas un sens dans la pratique de cette discipline ! La pratique en compétition nécessiterait un circuit fermé, des juges aux allures (Voir principe de la marche athlétique), on est loin de l'effet recherché découverte de la nature et du sport bien-être.

La marche nordique active peut se transformer facilement en randonnée pédestre avec bâtons, la pratique des deux activités avec bâtons est parfaitement envisageable.

### Lieux

Partout où l'on peut marcher dans le calme et la tranquillité !

### Calendrier des rencontres organisées

Activité qui peut être pratiquée en très nombreuses circonstances, toute l'année et en tous lieux.

Sorties spécifiques organisées par le club ou les clubs du comité suivant un calendrier établi.

Sorties associées à d'autres activités : Randonnées pédestres, cross country, sorties cyclotouristes, courses nature.

Sorties clubs hebdomadaires : fixer un lieu, un jour, une heure.

Sorties individuelles.

Associer des épreuves de marche nordique aux épreuves fédérales de cross country, course nature, course sur route, Ekiden, etc ...

### Équipements

#### ● Bâtons

Équipement essentiel de la marche nordique, l'acquisition demande réflexion. Deux types de bâtons sont proposés, rigides ou télescopiques.

Les bâtons télescopiques présentent l'avantage d'être réglages et utilisables par plusieurs personnes (acquisition club uniquement pour initiation et prêts).

Les bâtons rigides sont vivement conseillés, ils doivent être judicieusement choisis lors de l'achat, pas de réglage possible !

Hauteur théorique préconisée : 0,67 fois la taille de la personne. Matériaux (60% de carbone), pointes carbure, poignées ergonomiques , dragonne gant amovible, légèreté, coût sont les critères de choix. Prix entre 50 et 100 euros. Une marque française TSL outdoor à Annecy propose des articles de très bonne qualité (modèle arti-stick).

Les équipements aluminium, fibre de verre et télescopique renvoient beaucoup de vibrations vers les bras et favorisent les tendinites.

#### ● Chaussures

Des chaussures basses, relativement légères, permettant le bon déroulement du pied sont conseillées. Des tennis conviennent pour découvrir l'activité.

Semelles épaisses avec crampons sont indispensables pour marcher sur les terrains accidentés et caillouteux

#### ● Chaussettes

Sans couture, adaptées à la saison, lavées avant la première utilisation.

Attention aux ampoules !

#### ● Vêtements

Les vêtements utilisés en randonnée et en jogging sont adaptés

pour débiter. L'équipement peut évoluer progressivement !

Sac-à-dos avec réserve d'eau. Vivement conseillé mais pas indispensable, il vous permettra de transporter boisson, nourriture, vêtements.

Quelques équipements indispensables pour la montagne : couverture de survie, vêtement de pluie, vêtements chauds, bonnet, gants, etc ...

#### ● Boussole et carte 1/25000<sup>ième</sup> (IGN ou autre) Logiciel et GPS :

Pour pratiquer dans des zones inconnues ces équipements ne sont pas superflus,

Le logiciel Georando téléchargeable gratuitement sur internet permet

de tracer des parcours sur cartes IGN et de sortir pour les adhérents

(randonnée, marche nordique VTT, cyclotourisme, rando-équestre) des

documents de très grande qualité. Bien sûr il est indispensable d'acheter

les cartes numériques IGN pour avoir les droits d'exploitation.

Un investissement qui peut être fait au niveau des grands clubs

ou des comités.

### Fonctionnement et communication

Création de commissions Marche Nordique dans les comités ou associer l'activité à une discipline, mise en place d'une communication adaptée pour assurer le développement de l'activité à l'aide de documents flyers, internet, presse locale, etc...

### Conditions de pratique

- Adhérer à un club affilié à la F.S.G.T.
- Être titulaire d'une licence FSGT,
- Fournir un certificat médical récent précisant la nature des activités envisagées.

**La licence FSGT est une licence annuelle et omnisports. Elle est valable pour une année et pour l'ensemble des activités proposées par la F.S.G.T.**

