

## Principe de la Marche Nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

**C'est un sport** développé dans la section « Courir à Saint-Avé », membre du club Athlé Pays de Vannes, affiliée à la fédération française d'athlétisme. Club FFA 056070.



## Les avantages de la marche nordique :

Bien pratiquée, la marche nordique améliore le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire (la consommation d'oxygène augmente jusqu'à 60% par rapport à une marche classique). De plus, la marche nordique permet de dépenser d'avantage de calories (jusqu'à 40% en plus par rapport à la marche classique). Tous les muscles du corps travaillent (bras, épaules, cou, pectoraux, fessiers et jambes) de manière harmonieuse.

## L'équipement en marche nordique :

### 1) Les bâtons de marche nordique

Attendre avant d'acheter ! Lors des 1ères séances, nous prêtons des bâtons de différentes tailles (dans la limite du stock).

Pour savoir si ces derniers vous conviennent : debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant bras à l'horizontale). Demander conseil à vos entraîneurs avant d'acheter.

2) De l'eau dans un bidon fixé à une ceinture ou un sac à eau (attendre avant d'acheter)

3) De bonnes chaussures : Chaussures de trail (semelle épaisse, antidérapante et de préférence souple) ou des chaussures de randonnées souples **non montantes**. Sur terrain sec, il est également possible d'utiliser des chaussures de *running*.

4- Vêtements de sports *running* et adaptés aux conditions météorologiques.

## Le déroulement d'une séance de marche nordique

Les séances de marche nordique se déroulent en plein air et comportent 3 parties : Echauffement (10 minutes) - corps de séance - étirement (10 minutes).

L'échauffement	Corps de séance	Étirements
Il est nécessaire de débuter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que la mise en route de votre organisme soit la plus progressive possible. Statique et dynamique en fonction de la période.	Travail technique -vitesse -endurance Exercices de renforcement musculaire	Étirements des chaînes musculaires sollicitées

## Comment pratiquer la marche nordique au sein de CASA ?

Pour les débutants, possibilité de **2 essais** en septembre avant l'inscription définitive. Coupon à compléter.

La licence (85€ running ou 115€ compétition) comprend l'adhésion au club (26 €) / mêmes tarifs qu'en 2019 et garantit la sécurité optimale pour le marcheur et l'entraîneur. Certains organisateurs offrent une réduction à l'inscription des licenciés FFA (Nordik de Kérozer par exemple).

Pour les marcheurs ayant déjà pratiqué, l'accueil peut se faire toute l'année, l'un des entraîneurs estimant le niveau d'aisance pour guider au mieux vers le groupe au niveau le plus adapté.

### - Planning hebdomadaire des séances

OBJECTIF →	SORTIES - LOISIR	SPORT - VITALITÉ	COMPÉTITION	
Pour qui ?	Reprise d'un sport allure douce à normale inférieure à 5,5 km/h	Séance tonique Bonne condition physique compétitions départementales	Compétitions régionales Championnat national	<b>Encadrement (100 % bénévole)</b> ↓
Type de licence	Licence Running	Licence Running	Licence Compétition	
<b>LUNDI</b> stade			18h-19h30	F. Malivet <sup>1-2</sup> JY Jaunet <sup>2-3</sup>
<b>MERCREDI</b> allée de Kérozer		18h15 - 19h45 Débutants et confirmés		F. Malivet JY Jaunet
<b>SAMEDI</b> Restaurant scolaire	9h-11h confirmés	<b>9h- fin après 11h confirmés</b>		<b>Maurice Ravoire</b> Pascale Le Méné <sup>4</sup>
<b>SAMEDI</b> Restaurant scolaire		9h-11h30 débutants		Hervé Le Borgne <sup>1</sup>

<sup>1</sup> entraîneur diplômé FFA 1<sup>er</sup> degré en Marche Nordique

<sup>2</sup> juge officiel Marche Nordique Compétition

<sup>3</sup> entraîneur Athlétisme, en cours de formation en Marche Nordique

<sup>4</sup> en cours de formation en Marche Nordique

**Fourniture obligatoire d'un certificat de non contre-indication à la pratique de la marche nordique y compris en compétition de moins de 6 mois.**

### Inscription : 4 documents à fournir

**dossier + certificat + chèque + copie pièce d'identité (= nouveauté 2020...)**

Dossier d'inscription à télécharger ici, seulement pour les nouveaux marcheurs : [DOSSIER inscription téléchargement](#)

Les marcheurs 2019 2020 l'ont reçu par courriel en juillet.

Les membres déjà licenciés en 2019 2020 ont reçu un courriel en juin 2020 les invitant à compléter un questionnaire de santé (il peut remplacer le certificat médical au moment de l'inscription – à imprimer par vos soins).

### **Pour contacter les responsables du pôle Marche Nordique, membres du Bureau :**

- créneaux du mercredi Jean-Yves Jaunet 06 70 68 53 87 [jyjaunet@orange.fr](mailto: jyjaunet@orange.fr)
- créneaux du samedi Yvonnick Le Honsec 06 86 51 10 28 [yvonnick.lehonsec@aliceadsl.fr](mailto: yvonnick.lehonsec@aliceadsl.fr)