

TROTTE SENTIERS 77



TROTTE SENTIERS 77

La Marche Nordique

par l'équipe des animateurs marche nordique

à partir de la saison 2024-2025

La marche nordique avec la FFRandonnée, c'est quoi ?

C'est une activité physique **sportive et dynamique** consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras **à l'aide de bâtons spécifiques** permettant de propulser le corps vers l'avant.

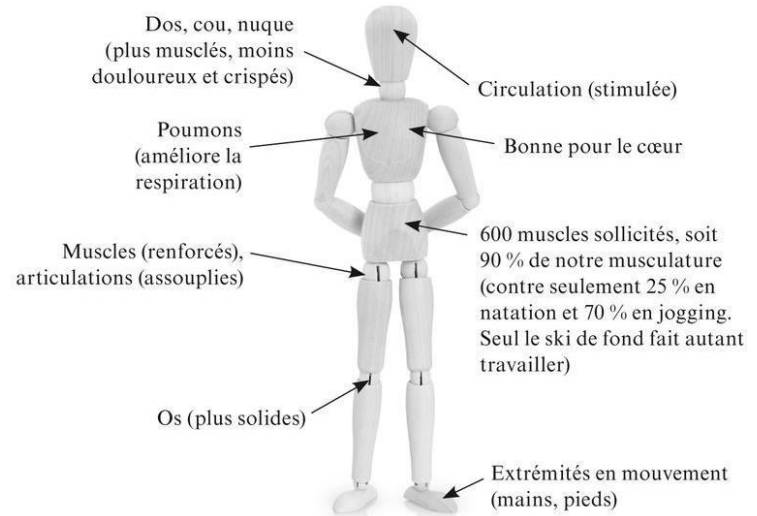
- L'équipement nécessaire :
 - Des chaussures de sport type trail : tige basse, bonne accroche au sol, semelle souple (et éventuellement étanches)
 - Des bâtons spécifiques à sa taille
 - Une tenue de sports non ample, adaptée à la météo
 - Un sac n'entravant pas les mouvements de bras afin d'emporter de l'hydratation et un encas alimentaire

Bon à savoir :

- Trotte Sentiers 77 prête des bâtons aux personnes souhaitant s'initier à l'activité et peut en proposer à l'achat

Les bienfaits de la marche nordique

- La marche nordique est un sport complet qui sollicite 90% des chaînes musculaires.
- La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio - vasculaire d'un jogging à allure modérée.
- La posture et les appuis latéraux en marche nordique apportent une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation par rapport à une pratique classique de marche.



Chez Trotte Sentiers 77

3 groupes avec des
objectifs différents
encadrés par des
animateurs
brevetés

initiation

évolution

performance

Chez Trotte Sentiers 77

initiation

Technicité* : 1 à 2

Effort* : 1 à 2

Objectifs :

- Comprendre le principe de la marche nordique : un sport gymnique en extérieur
- Ressentir le geste SPA (synchronisation, propulsion/poussée, amplitude)
- Être capable de le pratiquer sur une distance courte afin de pouvoir intégrer le groupe **Évolution**

Programme

- Acquisition de la gestuelle fondamentale SPA par des ateliers techniques variés
- Mise en pratique sur des distances courtes
- Acquisition des éléments de sécurité (matériel, comportement, groupe, code de la « route »)
- Bases du renforcement musculaire et des étirements

Mise en œuvre

- Cycle spécifique de 4 à 8 séances de 1h30 à 2 heures
 - Préférentiellement, en début de saison à partir de septembre/octobre
 - Potentiellement, en cours d'année, selon disponibilité des animateurs
- Distance maximale 6 kms
- Certificat médical à jour

Chez Trotte Sentiers 77

évolution

Technicité* : 2 à 4

Effort* : 2 à 4

Objectifs :

- Être capable de marcher nordique en appliquant la gestuelle SAP (Synchronisation, propulsion/poussée, amplitude) sur des distances moyennes à longues
- Améliorer continuellement sa technique

Programme

- Ateliers techniques d'approfondissement et de perfectionnement pour une gestuelle SPA précise
- Conseils et recommandations personnalisés
- Mise en pratique sur des distances moyennes à longues
- Renforcement musculaire et étirements

Mise en œuvre

- Prérequis : connaissance des fondamentaux SPA
- Séance de 2h à 2h30
- Distance maximale 12 kms définie par l'animateur, modulée selon le programme et les capacités du groupe
- Certificat médical à jour

Pour aller plus loin :

- Ateliers techniques sur 1/2 journée : cf programme TS77
- Sorties à la journée aux beaux jours

Chez Trotte Sentiers 77

performance

Technicité* : 3 à 5
Effort* : 3 à 5

Objectifs :

- Pratiquer autrement la marche nordique, dans une optique sportive plus intensive
- Eventuellement préparer une approche compétition

Programme

- Pratique de la marche nordique à allure soutenue (vitesse cible minimale 7 km/h)
- Travail sur l'endurance fondamentale
- Ateliers techniques de perfectionnement
- Conseils et recommandations personnalisés
- Découverte des règles, attendus et contraintes de la compétition
- Renforcement musculaire et étirements

Mise en œuvre

- Prérequis : une maîtrise technique suffisante à valider par l'animateur (ex : marcher à 6,5km/h pendant 10 min)
- Séance de 2h à 2h30
- Distance maximale définie par l'animateur, à moduler selon le programme et les capacités du groupe
- Certificat médical à jour

Pour aller plus loin :

- Participation à des courses ou nordic trail en individuel ou en équipe TS77

Le déroulé standard d'une séance

La FF Randonnée recommande qu'une séance se découpe généralement en 5 phases :

- Échauffements (entre 10 et 15 minutes)
- Évolution en Marche Nordique (entre 30 et 45 minutes) avec atelier(s) technique(s)
- Pause permettant l'hydratation et des exercices de renforcement musculaire ou des jeux (entre 10 et 15 minutes)
- Évolution en Marche Nordique (entre 30 et 45 minutes) pour mise en œuvre des points techniques travaillés et conseils personnalisés éventuels
- Étirements (entre 10 et 15 minutes)

exemples

Des séances et des ateliers adaptés aux participants présents en fonction des animateurs présents

Maîtriser les fondamentaux

- amplitude du pas et des bras
- geste de la main
- déroulé du pied
- respiration

Passer en mode tout terrain

- monter / descendre / se propulser
- passer les obstacles
- monter en cardio
- adapter sa respiration

Améliorer ses capacités

- avec le fractionné
- avec des distances plus longues
- avec une respiration type marche afghane

Chez Trotte Sentiers 77

Organisation de
2 séances par
semaine :
mercredi matin et
samedi matin

coté animateurs

- Planification de la présence des animateurs
- Planification des séances : groupes, thématiques et lieux
- Annonces sur WhatsApp Marche Nordique
 - Envoi le mardi pour la séance du mercredi
 - Envoi le vendredi pour la séance du samedi
 - Avec indication des animateurs présents, des groupes, de la thématique technique prévue et du lieu

coté Adhérents

- Inscription sur WhatsApp Marche Nordique
 - Envoyé le mardi pour mercredi
 - envoyé le vendredi pour le samedi
- Indiquer à son animateur ses éventuelles blessures, douleurs, difficultés de santé

Chez Trotte Sentiers 77

Qui fait quoi

	Initiation	Evolution	Performance
Daniel	x	x	x
Gérard		x	x
Natalie	x	x	
Olivier	x	x	
Patrick	x	x	
Valérie	x	x	



31/08/2024

ANNEXE : cotations des séances de la FFRANDO

LA TECHNICITÉ

La technicité correspond à la difficulté «technique» et donc «motrice» de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

facile / assez facile / peu diff / assez diff / difficile



L'EFFORT

L'effort correspond à la difficulté «physique» de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

facile / assez facile / peu diff / assez diff / difficile



Le risque correspond au risque d'accident corporel consécutif à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.

faible/ assez faible/ peu élevé / assez élevé/ élevé

