MHR – 03/11/2026

Activité Marche Nordique

La marche nordique est une activité physique qui se pratique avec des bâtons spécifiques.
C'est un sport accessible à tous, adapté à tous les âges et niveaux de forme physique.

Cette activité est pratiquée au **Club « Les MOUNTAGNOLS »** depuis janvier 2024.
Elle s'adresse à tous les adhérents du club, les séances sont gratuites.

L'Activité

La marche nordique est une marche d'amplitude et de propulsion, non de vitesse, qui sollicite près de 90 % des muscles du corps.

C'est une discipline à part entière qui requiert un apprentissage progressif : pas croisé avec coordination bras / jambe, amplitude (foulée et balancier des bras) et propulsion du corps vers l'avant en utilisant les bâtons.

Cette approche physique globale permet de développer les qualités physiques telles que **la coordination, l'endurance, la puissance et l'équilibre.**
Chaque participant est acteur de sa progression. Le travail d'apprentissage est orienté sur la conscience du geste afin de le rendre plus efficace. Chacun progresse à son rythme en prenant du PLAISIR.

Elle se pratique sur tous types de terrain et nécessite une technique spécifique pour maximiser ses bienfaits.

Les Bienfaits de la marche nordique

- Renforcement musculaire complet,
- Amélioration cardiovasculaire,
- Réduction de l'impact articulaire,
- Amélioration de la posture,
- Perte de poids,
- Bien-être mental.

L'Encadrement – Méthode 360 par Nathalie GILBERT

L'encadrement et la formation sont assurés par une animatrice diplômée :

- Stage Technique de marche Nordique avec Jean-Pierre GUILLOTEAU en juin 2022
- Stage Pédagogie et Gestion de Groupe marche nordique avec Jean-Pierre GUILLOTEAU en avril 2023
- Stage 360 Coach - Instructeur marche nordique avec Nathalie GILBERT en mars 2025.

Nathalie GILBERT et Jean-Pierre GUILLOTEAU sont deux des référents Marche Nordique en France qui en compte cinq actuellement.

L'apprentissage et le perfectionnement de la technique sont basés sur les concepts de la Méthode 360. Une approche innovante et complète de la marche nordique qui repose sur une vision globale de l'entraînement, intégrant les aspects techniques et physiques afin d'optimiser la progression du marcheur nordique, qu'il soit débutant ou confirmé.

C'est une méthode qui allie Technique et Performance en permettant une progression individuelle, chacun peut évoluer à son propre rythme, dans un esprit de cohésion d'équipe.

Cette méthode révolutionne les entraînements de marche nordique en sortant de la routine répétitive de la distance et de la randonnée nordique.

Les séances

Les séances de marche nordique durent deux heures et sont assurées **le vendredi matin de 9h30 à 11h30.**

Chaque séance est structurée en six temps :

- Afin de préparer l'afflux de sang dans les muscles, le cardio et la pliométrie, la séance débute par **des exercices d'échauffement** ; mobilité des cervicales jusqu'à celle des chevilles en passant les épaules, le dos, les bras, le tronc, le bassin, les jambes, les genoux, les mollets.

- **Une capsule technique ou d'entraînement (ou jeu collectif).**

- **1ère partie Marche Nordique**



- En milieu de séance, **exercices de renforcements musculaires** (initiés)

- **2ème partie Marche Nordique**

- En fin de séance **des exercices de récupération active ou micro-étirements** permettent un retour progressif à l'état de repos. Une succession d'exercices depuis les cervicales jusqu'aux chevilles apportent une véritable sensation de bien-être.

Les séances ont lieu dans les parcs et les jardins à Toulouse ou en périphérie toulousaine.

Les points de RDV sont accessibles en transport en commun et pour ceux qui se déplacent en voiture, les parkings sont gratuits.



Le programme des séances est publié sur le site en ligne, en deux temps :
- 1er programme pour les 4 derniers mois de l'année (septembre à décembre)
- 2ème programme de janvier et juin.

Aucune séance n'est assurée durant les vacances scolaires.

Sur le site en ligne, en regard de chaque séance, un simple clic permet de visualiser le plan d'accès au lieu de RDV, avec indications de la ligne de métro, numéro du bus et point d'arrêt.

Le fonctionnement

Jusqu'à fin 2026, le programme de l'activité propose une alternance de séances niveau débutant et initié.

Actuellement, le quota d'inscriptions est atteint ; les nouvelles inscriptions seront mises en liste d'attente.

La marche nordique requiert une participation active et régulière permettant une progression homogène du groupe.

Pour faciliter les inscriptions, un groupe de discussion WhatsApp composé des membres du groupe « Initié » a été créé. **Le principe retenu est que chaque membre est inscrit d'office à la prochaine séance.**

Le groupe WhatsApp permet à chacun d'informer l'animatrice de son absence, au plus tard le mercredi. Il permet à l'animatrice d'informer tous les membres en cas d'annulation de la séance (mauvaise météo ou cas de force majeure).

La séance de marche nordique programmée est assurée à partir de 4 inscrits.

Equipements et Matériel



Chaque participant doit être en possession du matériel suivant :

- **Tenue de sport légère et confortable** permettant des mouvements amples.
- **Des chaussures légères tige basse, avec une semelle d'accroche type Vibram/ Mega-grip** pour une adhérence parfaite sur terrains polyvalents. Elles doivent rester **souples** pour un bon déroulé du pied et un meilleur dynamisme du mouvement.
- **Un petit sac à dos**, il est recommandé d'emporter avec de l'eau et un complément énergétique.
- **Une paire de bâtons de marche nordique** qui allient légèreté, souplesse et solidité. Ils sont fabriqués avec un mélange composite de fibres de verre et carbone. Il est recommandé **l'achat de bâtons avec 70% de carbone et monobrin, non rétractable.** Les bâtons télescopiques perdent en souplesse et en résistance à la torsion. Chaque bâton est muni **d'un gantelet amovible** qui permet de ramener le bâton en fin de mouvement de balancier du bras. Le bâton se termine par **une pointe biseautée** pour le planté du bâton. **Les embouts en caoutchouc** ou Pads servent de protection de la pointe durant le transport et permettent de pratiquer la marche nordique sur des surfaces dures type bitume, ciment, asphalte…

Le choix des bâtons doit être adapté à votre taille et votre morphologie.

1



2



3



En théorie : La dimension des bâtons est obtenue en multipliant votre taille en cm par 0,67.
Exemple si vous mesurez 175 cm, des bâtons en 115 cm devraient vous convenir.

En pratique et pour un choix respectueux de votre morphologie
Prenez un bâton, engagez la main dans le gantelet et serrez la poignée. Plantez-le verticalement devant vous, avec le bras le long du corps, la position de l'avant-bras doit définir un angle légèrement supérieur à 90° ; **l'avant-bras doit aller légèrement vers le bas (photo 1)**
Si l'avant-bras est trop incliné vers le bas, le bâton est trop court et inversement **(photos 2 et 3).**

Il est recommandé d'essayer les bâtons, d'enfiler les gantelets qui doivent parfaitement s'adapter à la taille de vos mains avec une bonne prise en main de la poignée.

Renseignements et Contact

Par courriel à l'adresse suivante : *marchenordique.mr@gmail.com*