



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.

L'Activité et ses Bienfaits

La marche nordique est une marche d'amplitude et de propulsion vers l'avant qui sollicite près de 90 % des muscles du corps. C'est un entraînement complet qui requiert un apprentissage progressif ; pas croisé avec coordination bras / jambe, planté du bâton avec propulsion vers l'avant et amplitude (enjambée et balancier des bras).

C'est une approche physique globale qui permet de développer des qualités physiques telles que **la coordination, l'endurance, la puissance et l'équilibre.**

Chaque participant est acteur de sa progression. Le travail d'apprentissage se fait sur le ressenti, la conscience du geste qui le rend plus efficace. Chacun progresse à son rythme selon la mobilité de sa ceinture scapulaire et sa souplesse en prenant du plaisir.

La marche nordique est une activité de plein air qui apporte de nombreux **BIENFAITS** :

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

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'Encadrement

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.

La méthode 360 est une approche innovante 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 le corps et le cardio, 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 une capsule d'entraînement, éventuellement un jeu collectif.**
- **1^{ère} partie Marche Nordique**
- En milieu de séance, **exercices de renforcements musculaires** (initiés)
- **2^{ème} partie Marche Nordique**
- En fin de séance **des exercices de récupération active ou des micro-étirements** en déroulant des cervicales aux chevilles comme pour les échauffements.



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 :

- 1^{er} programme pour les 4 derniers mois de l'année (septembre à décembre)
- 2^{ème} programme entre 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 du lieu de RDV, précise la ligne de métro, la ligne de bus et identifie l'arrêt.

Le fonctionnement

Actuellement les séances programmées sont du niveau « Initié »

L'objectif est de constituer un nouveau groupe en proposant de nouvelles séances niveau « Débutant » dès le mois de septembre 2026.

4 personnes sont déjà inscrites pour constituer ce nouveau groupe. Dès l'inscription de 2 nouveaux adhérents, un nouveau programme sera publié en ligne, alternant les séances niveau « Initié » et niveau « Débutant ».

La marche nordique requiert une participation active et régulière. La motivation génère de l'assiduité qui permet 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).

Un nouveau groupe de discussion sera créé pour le groupe niveau « Débutant » dès qu'il sera constitué.

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 soi 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 d'un seul brin**. 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** servent de protection de la pointe durant le transport et permettent de pratiquer la marche nordique sur des surfaces dures type bitume, ciment, asphalte...



Quelques conseils avant l'achat des bâtons de marche nordique

1



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.

2



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**).

3



Il est recommandé d'essayer les bâtons, de se sentir confortablement dans les gantelets en ayant une bonne prise en main de la poignée.

Renseignements et Contact

Pour débiter la Marche Nordique, n'hésitez pas à prendre contact par mail à l'adresse suivante : marchenordique.mr@gmail.com

Si vous êtes déjà licenciés dans un autre club avec une adhésion CAF ou FFR, moyennant la modique somme de 14 € vous pouvez devenir adhérent au club des MOUNTAGNOLS et vous inscrire gratuitement à l'activité Marche Nordique niveau « Débutant ».

Pour ceux qui sont déjà adhérents au Club des MOUNTAGNOLS, n'hésitez pas à échanger avec les pratiquants du groupe « Initié » et parlez-en autour de vous.