



## Activité Marche Nordique aux Mountagnols

Comme présenté à l'AG de Novembre 2023 le Club des Mountagnols propose à ses adhérents une nouvelle activité : la Marche Nordique en complément des activités randonnées du club. La 1<sup>ère</sup> séance est prévue le 12 Janvier 2024.

Le contenu de cette activité, le déroulement des séances avec le fonctionnement prévu sont explicités dans cette note de présentation envoyée aux adhérents et mise sur le site des Mountagnols.

**A la fin de cette note un questionnaire en ligne vous est proposé. Merci d'y répondre pour nous aider à gérer au mieux le démarrage de l'activité.**

### L'Activité

**La Marche Nordique est une marche active qui se pratique avec des bâtons.**

La technique du pas classique de la marche nordique nécessite un effort de coordination, qui permet de passer de 2 appuis à 4 appuis. C'est tout à fait nouveau pour le cerveau qui va gérer 4 impacts et fabriquer de nouvelles connexions neuronales.

**L'ensemble du corps travaille, les bras autant que les jambes.**

Le planté du bâton se fait de façon énergique. Lorsqu'il est réalisé avec le bras allongé à l'avant, c'est la jambe gauche qui est à l'avant et inversement lorsqu'on enchaîne le pas suivant. Il y a de fait une opposition entre la ligne des épaules et celle du bassin.

A chaque pas, les chaînes musculaires se croisent au niveau du diaphragme, ce qui a pour avantage de le renforcer et de tonifier les abdominaux, en provoquant un léger massage de la colonne vertébrale qui soulage les maux de dos.

La posture redressée requise dans la pratique de la marche nordique va favoriser l'amplitude d'ouverture de la cage thoracique et augmenter votre capacité respiratoire.

**L'application de la technique est importante**, elle permet un mouvement de propulsion un peu vers l'avant et surtout vers le haut. C'est un réel apport qui allège les articulations et le dos.

Après une séance de marche nordique vous n'aurez aucune courbature, de belles sensations et un esprit léger bien dans ses basquets.

**Peu à peu le corps s'approprie le geste, la mécanique devient plus fluide.**

Lorsqu'on augmente la poussée avec un mouvement de balancier de bras loin vers l'arrière, on allonge la foulée. La marche nordique est aussi un sport d'amplitude.

C'est un vrai travail de fond qui va augmenter votre endurance et votre cardio, redresser votre posture. La sollicitation musculaire va affiner et tonifier votre silhouette en douceur et de façon contrôlée.

**Mais, avant tout, on fait de la marche nordique pour le PLAISIR**, c'est enthousiasmant, on se sent allégé, on se sent propulsé. C'est une marche « augmentée » qui procure de belles sensations.

**Cette activité est accessible à tous** : jeunes ou moins jeunes, sportifs ou sédentaires. Sport de bien-être pour les uns, entraînement physique respectueux du corps pour les autres, les bienfaits de la marche nordique sur la santé sont nombreux et reconnus.



## Les Séances

Les séances de marche nordique se pratiquent dans les parcs, les jardins et autour des stades de la métropole toulousaine, en forêts, sur des sentiers ou des petites routes en privilégiant un point de ralliement à proximité d'une station de métro (Parc des Argoulets, berges de Garonne vers Blagnac, berges du Canal du Midi vers Ramonville, Pech David, etc...)

Dès lors que l'on devient pratiquant, les séances de marche nordique peuvent intégrer des thématiques diverses, en les orientant plus spécifiquement cardio, coordination, ou ressenti/ sensation. Les randonnées nordiques seront aussi proposées à la journée sur des parcours de 15 à 20 Km, en emportant le pique-nique ; le déplacement sera organisé en covoiturage.

**La marche nordique requiert une participation active et régulière avec un groupe homogène de participants. Il y aura deux groupes de niveau.**

**Groupe 1 – niveau débutant** : le premier niveau s'adresse à des personnes qui souhaitent s'initier à la pratique de la marche nordique ou se remettre à niveau. **(7 participants maximum)**

**Déroulé d'une séance type niveau débutant : durée 2h.**

Exercices d'échauffement 10 à 15min

Apprentissage de la technique de la Marche Nordique

Marche nordique

Exercices d'étirement 10 à 15 min



**Groupe 2 – niveau initié** : le deuxième niveau s'adresse à des personnes pratiquant la Marche Nordique de façon régulière. **(10 participants maximum)**

**Déroulé d'une séance type niveau initié : durée 2h à 2h30.**

Exercices d'échauffement 10 à 15 min

Rappel de la technique 10 min

1<sup>ère</sup> partie Marche nordique

Exercices de renforcement musculaire 10 min

2<sup>ème</sup> période de Marche nordique

Exercices d'étirement 10 à 15 min.



## Fonctionnement

L'animation sera assurée par une encadrante diplômée et bénévole. Les séances sont gratuites.

L'activité est proposée le **Vendredi en matinée et l'après-midi selon le niveau du groupe, 3 fois par mois de mi-septembre à fin juin**. L'activité pourra démarrer le Vendredi 12 Janvier 2024.

**Les inscriptions se feront auprès de l'animatrice, en direct lors de la séance du vendredi précédent, ou par mail à l'adresse suivante : [marchenordique.mr@gmail.com](mailto:marchenordique.mr@gmail.com)**

Une rubrique Marche Nordique est ajoutée sur le site des Mountagnols et la séance sera confirmée sur le site la semaine précédente (fenêtre « Prochaine séance Marche Nordique »).

L'assurance de l'adhérent licencié couvre cette activité.



## Equipements et Matériel

Chaque participant devra être en possession du matériel suivant :

- **Tenue de sport légère et confortable** permettant des mouvements amples.
- **Des chaussures légères à taille basse, avec une semelle qui accroche bien** (type Vibram / Mega-Grip) pour une adhérence parfaite sur terrains polyvalents. Elles doivent rester souples pour un bon déroulé des pieds et un meilleur dynamisme du mouvement.
- **Un petit sac à dos**, il est recommandé d'avoir avec soi de l'eau et un complément énergétique.
- **Les bâtons de marche nordique allient légèreté, souplesse et solidité.** Ils sont fabriqués avec un mélange composite de fibres de verre, 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. Le bâton de marche nordique est muni d'un gantelet amovible qui permet de maintenir l'appui sur le bâton alors que la main a lâché la poignée et de le ramener en fin de mouvement de balancier du bras. A l'autre extrémité, une pointe biseautée (1 ou 2 pointes selon les marques), solidaire du bâton, sert au planté dans le sol. Des embouts en caoutchouc servent de protection de la pointe et permettent de pratiquer la marche nordique sur une surface dure ; type bitume, ciment ...

### Quelques points importants à prendre en compte au moment de l'achat des bâtons

1



**En théorie :** Vous obtenez la mesure de vos bâtons en multipliant votre taille en cm par 0,67. Exemple si vous mesurez 175 cm des bâtons de 115 cm doivent vous convenir.

2



#### **En pratique (choix respectueux de la morphologie de chacun)**

Tenez un bâton, la main engagée dans le gantelet et serrée sur 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)**

3



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, de se sentir confortablement dans les gantelets, en ayant une bonne prise en main de la poignée.**

## Renseignements et contacts

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter l'animatrice de l'activité marche nordique du Club des Mountagnols par mail à l'adresse suivante : [marchenordique.mr@gmail.com](mailto:marchenordique.mr@gmail.com)

### Votre retour en répondant au questionnaire proposé



Si vous êtes intéressés pour pratiquer l'activité, merci de répondre en ligne à ce bref questionnaire Marche Nordique en cliquant sur le lien ci-dessous. Vos réponses recueillies nous aideront à gérer au mieux l'activité.

# Répondre au questionnaire (Clic)