

Comité Essonne - Seine & Marne sud
95 rue Émile Zola - Bâtiment C - 91100 CORBEIL ESSONNES
Téléphone : 01 64 96 57 87 - Email : contact@91.fsgt.org
Site : www.91.fsgt.org

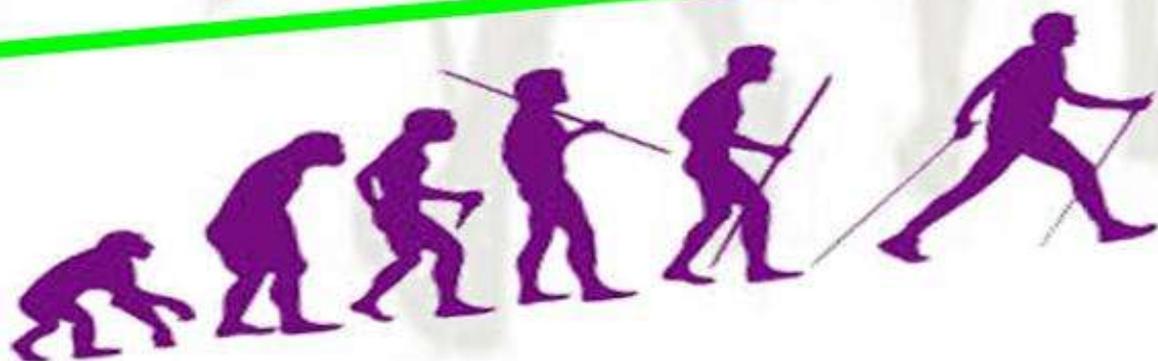


MARCHE NORDIQUE

Saison 2016...

Réunion du 23 mai

Développement de la MARCHE NORDIQUE FSGT sur le territoire Essonne-Seine & Marne sud



Réunion d'un collectif de travail le lundi 23 mai 2016

Étaient présents...

- Chantal SCHNEIDER BESSON, Bureau du Comité
- Rolland BESSON, Bureau du Comité
- Karole BRUREAU, Agent de développement
- Jacques MAZANKINE, Foyer Rural de Chenoise
- Gérard HABIB, Esméralda REIS-PEREIRA, Nathalie TOUCHAIS, Union Sportive de Vigneux
- Jean-Pierre LEGUENNEC, Endurance Sénart

Était absente...

- Magali CHEVALOT, Fédération Départementale des Foyers Ruraux 77



1. L'ENJEU de ce TEMPS de TRAVAIL...

En appui sur l'activité déployée par les participants aux stages de formation FSGT de Marche Nordique de Strasbourg (07/08 novembre 2015 et 04/05 février 2016), il s'agissait...

- de mesurer les progrès réalisés dans chacune des associations au niveau de l'animation des séances qui y sont organisées comme au niveau de la participation des pratiquants et singulièrement pour les nouveaux qui découvrent la marche nordique et la vie associative où elle s'organise ;
- de s'informer des initiatives visant le développement de l'activité ;
- d'envisager des modes d'organisation de "temps forts", de rencontres inter-associations ouvertes au plus grand nombre et créant les conditions d'une animation associant les animateurs marche nordique des clubs et associations présents... avec la possibilité de découvrir de nouveaux itinéraires, de nouveaux sites de pratique.

2. Des ÉCHANGES FRUCTUEUX...

Jacques MAZANKINE : Foyer Rural de Chenoise

Déjà réalisé : 3 sorties à 2 personnes. Intérêt pour la pratique autour de Chenoise, prise de contacts pour essayer de tenir informé de ce qui pourrait se passer sur le territoire mais pour l'instant il ne se passe pas beaucoup de chose.

Pratique implantée dans les Foyers Ruraux mais pas réellement développée encore, pratique en petit nombre.

Projet concret : **Durant la journée des associations (journée du Foyer Rural), le samedi 03 Septembre 2016, projet de rassemblement autour de la Marche Nordique avec une sortie entre campagne et forêt.**

Les Foyers Ruraux affiliés FSGT dont l'ALJEC et Moisenay sont bien entendu conviés. Jacques a prévu de se déplacer à leur rencontre. Tous les Foyers Ruraux autour de Provins sont également invités ainsi que le FR de Chalautre-la-Petite. Invitation également aux personnes présentes à la réunion pour déjeuner le midi puis participer à la manifestation. Une sortie est prévue prochainement afin de baliser le parcours du 03 septembre.

Objectif saison 2016-2017 : La population dans les foyers ruraux est divisée en deux catégories : enfants jusqu'à 14-15 ans et personnes retraitées. **La marche nordique va plus se tourner vers la deuxième catégorie.**

L'année dernière lors de la journée des associations, le foyer rural a été sollicité concernant cette pratique donc les responsables ont déjà des contacts si une section MN se met en place. Il est donc prévu de **créer une section d'une dizaine de personnes** dans le but de les faire pratiquer de manière régulière et suivie au niveau de la technicité et de les licencier à la FSGT.

Il y a déjà un besoin et une demande en stage d'approfondissement afin d'apprendre à pratiquer au mieux et d'encadrer par la suite un groupe.

Gérard HABIB, Esméralda REIS-PEREIRA, Nathalie TOUCHAIS : **Union Sportive de Vigneux – Marche Nordique**

Deux groupes de pratiquants :

1. Un groupe le **mercredi** : une dizaine de femmes et 2 hommes, de 18h45 à 20h15, circuit au Port aux cerises (parcours différent chaque mercredi) avec utilisation de frontales pour l'hiver,
2. Un groupe le **samedi** : une dizaine de femmes et 3 hommes, de 18h45 à 20h15, circuit dans la forêt de Sénart.

Un noyau fixe de 6 à 8 personnes, les autres adhérents ne viennent que le mercredi ou que le samedi en fonction de leurs disponibilités.

- + Possibilité de faire un travail technique sur le stade d'athlétisme du Club (éclairage, équipements, matériel...)
- + Participation à diverses rencontres comme les Hivernales du Gros Buisson (qui a d'ailleurs fait venir beaucoup de monde)
- + Proposition de sorties "extérieures" aux adhérents de la section marche nordique
- + Prêt de matériel par le club pour les initiatives puis achat personnel d'équipement lorsque la pratique perdure.

Les pratiquants viennent de l'U.S.Vigneux directement grâce à la licence omnisports FSGT (déjà licenciés dans d'autres sections) ou de l'extérieur par le bouche à oreille.

Objectif saison 2016-2017 : Faire perdurer cette activité afin de permettre son développement à une vingtaine de personnes minimum.

Bilan : Section bien implantée sur un territoire, participation volontaire à différentes manifestations FSGT (en perspective le rassemblement national de Louplandes). La section a la possibilité de se développer grâce à ces participations mais également grâce à la communication interne et externe du club ; elle apporte son expérience à d'autres clubs en démarrage ou en projet de création de section Marche Nordique.

La formation a beaucoup aidé les encadrants à prendre en charge l'activité tant sur le point technique que pratique.

Jean-Pierre LE GUENNEC : Endurance Sénart

Situation différente de l'U.S.V., ne s'appuie pas sur un groupe, le développement se fait vers l'extérieur car c'est un club d'athlétisme en priorité.

Regroupement libre le **samedi après-midi à partir de 14h30** mais ce n'est pas encore une séance d'entraînement véritablement structurée.

1. Difficulté de proposer un autre créneau à cause de la vie professionnelle de chacun et du fait que le dimanche se déroule souvent des épreuves de compétitions athlétiques.
2. Une dizaines de personnes mobiles et intéressées qui viennent avec leur matériel.

Les points positifs :

- ✚ forêt de Rougeau à proximité
- ✚ matériel disponible appartenant au club (bâtons de marque TSL, maillots, podomètres...)

Inconvénient : pas de participation à la deuxième session de formation marche nordique FSGT car c'était en semaine.

Objectif saison 2016-2017 :

1. **Attente du forum des associations**, pour la prochaine saison, pour développer véritablement la pratique et **mettre en place une section marche nordique** à Cesson dans un premier temps. Demande pour participer à celui de Savigny le Temple et Blandy si les dates correspondent.
2. Groupe hétérogène où les pratiquants ne vont pas à la même allure... donc **besoin en formation** afin de créer différents groupes de niveau homogène avec un initiateur/éducateur par groupe et apporter un soutien plus précis à chacun des pratiquants par niveau de pratique (norme : 1 animateur pour 10 marcheurs). Pour l'instant, recherches personnelles sur internet pour organiser la pratique.
3. **Souhait** de créer une **section en semaine** car il y a une vraie demande sur le territoire. Proposition à l'U.S.Vigneux de se déplacer à Sénart pour une sortie commune.

3. Des DEMANDES SPÉCIFIQUES...

Demande à la FSGT de la part de Jacques :

- a. **Besoin en matériel (bâtons) pour l'évènement du 03 septembre :** l'U.S.Vigneux se propose de prêter son matériel.
- b. **Document commun et de référence** présentant :
 - ✚ l'activité marche nordique,
 - ✚ l'accord entre la FSGT et les Foyers Ruraux,
 - ✚ les coordonnées de toutes les personnes formées et en charge d'une activité marche nordique sur le territoire Essonne-Sud Seine et Marnais afin de mettre en place dans les Foyers Ruraux et au Comité Essonne-Seine et Marne Sud (Karole réalisera de ce document avec l'aide et les connaissances de Chantal.

Il y a des faisabilités sur le territoire et en partenariat avec les Foyers Ruraux. Ce qui va être essentiel, c'est de faire du samedi 03 septembre, un évènement local où on y convie tous ceux et celles qui sont intéressés par la pratique de la marche nordique. Il serait intéressant que les autres associations qui pratiquent la marche nordique s'associent à cette journée, créer un mouvement. Faire une "sortie exemple" avec divers parcours. L'évènement en lui-même permet de :

- ✚ rassembler (même si ce n'est qu'avec une dizaine ou une quinzaine de personnes)
- ✚ faire connaître et découvrir la pratique au plus grand nombre sur un territoire donné (la fidélisation viendra par la suite),
- ✚ se créer des contacts sur un territoire précis,
- ✚ faire connaître le territoire à ceux qui ne le connaissent pas encore
- ✚ faire fonctionner le bouche à oreille sur le territoire,
- ✚ provoquer chez les autres associations pratiquant la marche nordique, un sentiment de confortement dans ce qu'ils font.
- ✚ de provoquer chez les participants une envie de créer une autre initiative commune...

4. Un 1^{er} CALENDRIER de RENCONTRES...

Rencontres programmées ...

- ✚ 12/06/16 – **Journée Omnisports – 10h/16h au Port aux cerises**
- ✚ 25/06/16 – **Rassemblement dans la forêt de Rougeau (Endurance Sénart / US Vigneux)**
- ✚ 03/09/16 – **Rassemblement à Chenoise**
- ✚ 17/09/16 – **Rassemblement Fédéral à Louplandes**

En projet ...

- ✚ Calendrier des initiatives / formations à diffuser
- ✚ Projet de dépliant de présentation "Marche Nordique FSGT Essonne - Seine et Marne sud" pour promouvoir l'activité et montrer l'intérêt de s'affilier à la F.S.G.T.
- ✚ Projet de rassemblement plus compétitif avec classement sur le territoire (à plus long terme)

5. Quelques INFORMATIONS FÉDÉRALES...

Au niveau fédéral, un **"collectif de pilotage"** placé sous l'autorité de la commission fédérale des activités athlétiques fonctionne pour :

- ✚ Organiser le maillage territorial de l'activité marche nordique.
- ✚ Mettre en réseau tous les acteurs du développement de l'activité.
- ✚ Poursuivre une politique volontariste de développement de la marche nordique et favoriser l'augmentation du nombre des pratiquants et des licenciés.
- ✚ Accompagner et cadrer la formation de tous les encadrants nécessaires au développement d'une l'activité de qualité.
- ✚ Développer la marque "marche nordique FSGT".
- ✚ Réfléchir sur l'évolution de la pratique dans les clubs.
- ✚ Etc.



Il est également prévu une participation au **Rassemblement National F.S.G.T. de Marche Nordique à LOUPLANDES du 17 septembre**, dans la Sarthe (plaquette en cours de réalisation) :

- ✚ marathon sur un circuit de 3,9 km à faire seul-e- ou en équipe (en groupe de 2, 3, 4 ou 5),
- ✚ durée 6 heures maximum.
- ✚ classement au km, réalisé pour chaque participant,
- ✚ exercices techniques proposés en parallèle.

D'autre part, **les prochaines formations "Marche Nordique"** d'ores et déjà programmées sont :

- ✚ 04/ 05 Juin 2016 (Nord)
- ✚ 22/23 octobre (Finistère)
- ✚ **19/20 ou 26/27 novembre 2016 à STAINS (Seine Saint Denis)**



En cours de programmation, des stages en région Rhône-Alpes et Bouche du Rhône....

FÉDÉRATION SPORTIVE &
GYMNIQUE DU TRAVAIL



MARCHE NORDIQUE

2013@FSGT

MARCHE NORDIQUE

2013@FSGT



MARCHE NORDIQUE MARCHE AVEC BATONS

DISCIPLINE

Pourquoi cette nouvelle activité à la FSGT ?

Les clubs de la fédération sont très impliqués dans le développement des sports dans un contexte naturel : randonnée pédestre, course nature ou trail, cross country, jogging, cyclotourisme, VTT, etc ...

Cette activité complète parfaitement l'offre des clubs, elle va intéresser nos adhérents et en attirer de nouveaux. A cette pratique sportive, on peut facilement associer un volet culturel et découverte du patrimoine en organisant de temps en temps des sorties à thème sans oublier le côté convivialité.

Les bienfaits du sport, que peut apporter la Marche nordique à nos adhérents ?

Les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer et développer un long chapitre sur le sujet n'est pas indispensable. Cette activité est particulièrement riche, quelques exemples :

- Développement du système cardio-vasculaire.
- Préparation hivernale des sportifs dont l'activité principale est en sommeil.
- Préparation physique pour la pratique de très nombreuses activités
- Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
- Alternance entre randonnées à allure modérée et séances plus actives.
- Recherche d'une activité moins traumatisante pour le dos et les articulations.
- Etc ...

Pratique de la Marche Nordique

Technique

Comme toutes les activités, il convient d'acquérir la technique de la Marche Nordique, sans oublier les périodes d'échauffement, le retour au calme et les étirements spécifiques. Un stage d'initiation sous la houlette d'un moniteur confirmé permettrait de tirer un maximum de bénéfices des sorties !

Les erreurs techniques et de pratique peuvent effectivement hypothéquer les résultats recherchés et entraîner des problèmes de santé en particulier des tendinites.

Conception des sorties

La marche nordique est une marche active qui sollicite pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers, etc ...

La consommation calorifique d'une personne de 75 kg est de l'ordre de 250 calories pour une heure de randonnée pédestre à 4 km/h et de 400 calories pour une heure de marche nordique à 6 km/h.

Les pratiquants doivent prendre en compte de très nombreux paramètres pour gérer une sortie afin d'éviter les défaillances et des fatigues exagérées

Quelques critères importants :

- État de santé du pratiquant (diabétique, soucis cardiaques, handicaps divers)
- La condition physique du marcheur.
- Objectifs de la sortie (randonnée cool, marche active à très vive allure)
- Nature du parcours : plat, vallonné, accidenté, etc...
- La vitesse moyenne de la sortie.
 - Durée de la sortie (30 minutes à plusieurs heures).
 - Les facteurs (durée + vitesse moyenne) donnent la distance parcourue.
 - Les conditions climatiques.
 - Longueur des sorties de 5 à 20 km (1h00 à 3h30 de marche nordique) au delà on est dans le défi personnel qui peut être un objectif pour quelques pratiquants mais cela doit rester exceptionnel !

Formation à la carte

Plusieurs jours pour former des encadrants, une ou deux séances de trois ou quatre heures pour une initiation.

Thèmes abordés

Partie théorique (durée 1 h ¼)

D'où vient la marche nordique ? Qu'apporte-t-elle ? Effets positifs : soulagement des articulations, dépenses énergétiques. Effets négatifs : mauvaise utilisation des bâtons peut entraîner des tendinites aux bras et aux épaules.

Quelle tenue vestimentaire, quelles chaussures ?

Partie pratique (durée 2 h ¼)

Echauffements, initiation technique, apprendre à marcher avec des bâtons, synchronisation bras jambes, passages d'éboulis, marches descendues. Etirements, retour au calme.



FORMATION
et DÉVELOPPEMENT

La sortie solitaire pose peu de problème au pratiquant autonome et capable de gérer son entraînement.

La pratique en groupe est plus délicate.

Il convient de mettre en place une organisation qui répond aux attentes du plus grand nombre. Fixer les règles du fonctionnement du ou des groupes pour éviter les écoeurements et les défaillances des plus faibles doit être une priorité. Les initiateurs sont là pour fédérer !

Organisation des groupes

- loisir détente (3 à 4 km/h)
- modéré (4 à 5 km/h)
- actif 5,5 km/h environ
- soutenu 6,5 km/h environ
- athlétique 7 km/h et plus.

Les mots compétition et performance par rapport aux autres n'ont pas un sens dans la pratique de cette discipline ! La pratique en compétition nécessiterait un circuit fermé, des juges aux allures (Voir principe de la marche athlétique), on est loin de l'effet recherché découverte de la nature et du sport bien-être.

La marche nordique active peut se transformer facilement en randonnée pédestre avec bâtons, la pratique des deux activités avec bâtons est parfaitement envisageable.

Lieux

Partout où l'on peut marcher dans le calme et la tranquillité !

Calendrier des rencontres organisées

Activité qui peut être pratiquée en très nombreuses circonstances, toute l'année et en tous lieux.

Sorties spécifiques organisées par le club ou les clubs du comité suivant un calendrier établi.

Sorties associées à d'autres activités : Randonnées pédestres, cross country, sorties cyclotouristes, courses nature.

Sorties clubs hebdomadaires : fixer un lieu, un jour, une heure.

Sorties individuelles.

Associer des épreuves de marche nordique aux épreuves fédérales de cross country, course nature, course sur route, Ekiden, etc ...

Équipements

• Bâtons

Équipement essentiel de la marche nordique, l'acquisition demande réflexion. Deux types de bâtons sont proposés, rigides ou télescopiques.

Les bâtons télescopiques présentent l'avantage d'être réglages et utilisables par plusieurs personnes (acquisition club uniquement pour initiation et prêts).

Les bâtons rigides sont vivement conseillés, ils doivent être judicieusement choisis lors de l'achat, pas de réglage possible !

Hauteur théorique préconisée : 0,67 fois la taille de la personne. Matériaux (80% de carbone), pointes carbure, poignées ergonomiques, dragonne gant amovible, légèreté, coût sont les critères de choix. Prix entre 50 et 100 euros. Une marque française TSL outdoor à Annecy propose des articles de très bonne qualité (modèle art-stick).

Les équipements aluminium, fibre de verre et télescopique renvoient beaucoup de vibrations vers les bras et favorisent les tendinites.

• Chaussures

Des chaussures basses, relativement légères, permettant le bon déroulement du pied sont conseillées. Des semelles conviennent pour découvrir l'activité.

Semelles épaissies avec crampons sont indispensables pour marcher sur les terrains accidentés et cailloteux

• Chaussettes

Sans couture, adaptées à la saison, lavées avant la première utilisation.

Attention aux ampoules !

• Vêtements

Les vêtements utilisés en randonnée et en jogging sont adaptés pour débuter. L'équipement peut évoluer progressivement !

Sac-à-dos avec réserve d'eau. Vivement conseillé mais pas indispensable, il vous permettra de transporter boisson, nourriture, vêtements.

Quelques équipements indispensables pour la montagne : couverture de survie, vêtement de pluie, vêtements chauds, bonnet, gants, etc ...

• Boussole et carte 1/25000^{ème} (IGN ou autre) Logiciel et GPS :

Pour pratiquer dans des zones inconnues ces équipements ne sont pas superflus.

Le logiciel Georando téléchargeable gratuitement sur internet permet de tracer des parcours sur cartes IGN et de sortir pour les adhérents (randonnée, marche nordique VTT, cyclotourisme, rando-équestre) des documents de très grande qualité. Bien sûr il est indispensable d'acheter les cartes numériques IGN pour avoir les droits d'exploitation.

Un investissement qui peut être fait au niveau des grands clubs ou des comités.

Fonctionnement et communication

Création de commissions Marche Nordique dans les comités ou associer l'activité à une discipline, mise en place d'une communication adaptée pour assurer le développement de l'activité à l'aide de documents flyers, internet, presse locale, etc...

Conditions de pratique

- Adhérer à un club affilié à la F.S.G.T.
- Être titulaire d'une licence FSGT.
- Fournir un certificat médical récent précisant la nature des activités envisagées.

La licence FSGT est une licence annuelle et omnisports. Elle est valable pour une année et pour l'ensemble des activités proposées par la F.S.G.T.



LA MARCHÉ NORDIQUE C'EST AUSSI



1000 pratiquants

40 clubs

16 départements

Un public âgé de 30 à 75 ans, à dominance féminine, qui pratique cette activité dans le cadre du «sports santé, et du sport loisir», dans le but d'en retirer tous les bienfaits dont l'activité est particulièrement riche :

- développement du système cardio-vasculaire.
- renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
- soulagements articulaires (genoux, hanches, chevilles, dos)
- soulagement musculaire des jambes en particulier.
- développement de l'agilité et de la souplesse.
- bien être, convivialité, rencontres.

Cette nouvelle activité n'est pas en concurrence avec la randonnée pédestre, bien au contraire, elle est un vecteur important de développement.

Conseil

présentez-vous dans un club
pour faire un essai.

LA FSGT C'EST QUOI ?

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail est une fédération omnisports considérant comme essentielle la pratique sportive dans la construction de la personne, tout au long de sa vie et sur tous les plans : physique, mental, social. La FSGT travaille sur le contenu des apprentissages, les formes d'organisation, les règles pour faciliter l'entrée et le progrès de tous dans la pratique.

Elle favorise

l'engagement des pratiquants dans

l'animation,

l'encadrement et met au cœur de son action les valeurs de solidarité et de fraternité. Elle est également reconnue au plan international pour ses actions de solidarité et ses championnats réservés aux sportifs amateurs.

*« Toutes les pratiques sportives
avec
une seule licence omnisports ! »*

- Plus de 4 500 associations locales ou d'entreprises.
- Plus de 270 000 pratiquants.
- 90 comités départementaux.
- 98 activités sportives, avec ou sans compétitions.
- Des milliers de bénévoles.

Contact

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex

www.fsgt.org -

Tel : 01.49.42.23.19. Fax : 01.49.42.23.60.

marchenordique@fsgt.org

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL



MARCHE NORDIQUE

LA MARCHÉ NORDIQUE QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une marche active avec des bâtons. Elle se pratique en milieu naturel (chemins, forêts). Elle permet de solliciter pendant une durée déterminée de très nombreux muscles, les jambes mais aussi les bras, les épaules, les pectoraux, le dos, les abdominaux, les fessiers, ...

Elle se pratique en groupe de 15 à 20 personnes, sous la responsabilité d'un animateur qui a pour missions d'assurer la formation technique et athlétique des adhérents et de veiller à la bonne utilisation des bâtons. Les sorties, d'une durée d'1h30 à 2h00, sont toujours adaptées au niveau athlétique des pratiquants à allure modérée entre 4 et 6 km/h.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Structurée au sein de la Commission Fédérale des Activités Athlétiques (CF2A).

Depuis 2011, elle a mis en place un plan de développement pour les activités : Athlétisme, Courses hors stade et Marche Nordique.

La formation des animateurs, un vecteur de développement

De nombreux stages ont été organisés depuis deux ans par une équipe de bénévoles très compétents avec la collaboration de comités et de clubs.

La commission fédérale s'est appuyée sur l'expérience des comités de l'Orne et de la Sarthe et des ressources humaines locales pour proposer des formations de qualité. En 2012, 90 animateurs Marche Nordique ont été formés.

Les retombées ont été immédiates puisque une quarantaine de clubs et une quinzaine

de comités ont développés l'activité et attiré plus de 1000 nouveaux licenciés dans notre fédération (public plutôt féminin).

Un rassemblement fédéral pour compléter la formation technique et favoriser les échanges.

Un stage technique pour les animateurs FSGT en activité.

POUR NOUS REJOINDRE

Contactez la **Commission Fédérale des Activités Athlétiques** par mail (marchenordique@fsgt.org) ou par téléphone (01-49-42-23-19)

pour

➔ **Créer votre section/club** et rassembler quelques amis/collègues/voisins autour du plaisir de marcher ensemble.

➔ **s'Affilier** pour intégrer l'univers de la marche nordique et ses formations d'animateurs.

➔ **Adhérer** pour participer au rassemblement fédéral.



Se fédérer, c'est partager sa passion ...