



La marche nordique

Sport santé

La marche Nordique en situation



Historique de la Marche Nordique

La Marche Nordique (Nordic walking) est apparue en Finlande pour l'entraînement estival des équipes de ski de fond. (**athlètes de haut niveau!**)

La marche nordique « grand public » est née de la volonté de la fédération finlandaise de ski « loisirs » et de randonnée pédestre, naissance de la Nordic Walking

Quelques considérations techniques

En **randonnée pédestre**, la propulsion est transmise principalement **par les jambes**.

En **marche Nordique** la propulsion est assurée par l'action conjuguée des **jambes et des bras**,

Dans les mêmes conditions de vitesse et de relief , l'action des jambes se trouve soulagée, **jusqu'à 30%**!

Évolution de la marche nordique à la FSGT

2010 Quelques dizaines de pratiquants dans 2 clubs
Amitié Nature de Montluçon 03 et FSGT Allonnes 72

2011 Le comité de l'Orne FSGT développe pour tous ces clubs l'activité avec une approche structurante et fédératrice. (mutualisation des moyens).

2012 La CF2A met en place une politique volontariste de développement de la MN.

Mise en place de la formation d'animateurs MN
12 stages de formation organisés entre 2012 et fin 2014

2013 apparition de l'activité Marche nordique dans la nomenclature des activités fédérales

MN= Marche nordique.

Évolution de la marche nordique à la FSGT (suite)

2014 Le brevet fédéral option marche nordique est créé

Écriture de l'UC2 du brevet fédéral option marche nordique

Écriture et validation du livret de formation.

2015, 16 animateurs obtiennent le BF2 MN ou le BF1
MN

Objectifs 2020 :

plus de 3000 pratiquants MN à la FSGT?

vers la régionalisation de la formation du BF1 MN?

MN= Marche nordique

La marche nordique à la FSGT en 2015

690 Licenciés et 900 Praticants

Les praticants sont licenciés principalement:
en Marche nordique, activités athlétiques, et
randonnée pédestre

135 animateurs formés (fédération et comités)

35 Clubs répartis dans 20 comités

70% de femmes et 30 % d'hommes

+ de 70 ans 5%, Entre 60 et 70 ans 37%
Entre 50 et 60 ans 33% Moins de 50 ans 25 %

Création d'activité, les questions qu'il faut se poser!

- Pour quel(s) public(s)?
- Dans quel cadre, qu'elle sera ma politique de développement?
- Où et quand?
- Qu'elle sera mon offre sportive, spécificité des séances?
- Comment sera encadrée l'activité?
- Comment assurer la formation technique des nouveaux adhérents?
- Avec quels moyens? (auto-financement - subventions CNDS, CG, cotisations des adhérents etc. .)
- Quels argumentaires développer auprès d'adhérents éventuels?
- Comment accueillir les nouveaux adhérents?
- Organisation administrative de la commission sportive, de l'activité? règlement intérieur, calendrier des sorties?

DES ANIMATEURS POUQUOI FAIRE ?

L'animateur est une personne compétente capable :

- d'animer les groupes de pratiquants,
- de conseiller
- d'assurer leur formation dans les domaines
Technique et administratif
- etc.

Rôle de l'animateur

Domaine sportif

L'animateur est capable :

- d'assurer la responsabilité pédagogique de l'activité.
- d'insérer les nouveaux pratiquants dans le groupe.
- **de faire acquérir aux adhérents les connaissances techniques de la Marche Nordique.**
- d'animer des sorties et des séances en toute sécurité dans un milieu naturel qui peut être hostile, en respectant les fondamentaux de la Marche nordique et de la préparation physique des pratiquants.
- d'intégrer les publics particuliers et d'adapter la pratique à leur spécificité.
- D'observer et écouter les pratiquants pour faire évoluer les situations.

Rôle de l'animateur

Domaine administratif cf. brochure fédérale

L'animateur est capable:

- d'argumenter pour présenter l'activité.
- d'accueillir les nouveaux adhérents, de gérer leur inscription dans le club.
- de répondre à l'ensemble des questions concernant le club, le comité et la fédération.
- de présenter la licence assurance.

- De transmettre les informations en direction des adhérents et de les faire remonter aux dirigeants.
- Etc.

FORMATION TECHNIQUE DES PRATIQUANTS

Inculquer aux adhérents les bons gestes et l'esprit de la marche nordique à pour leur permettre d'optimiser l'utilisation des bâtons,

Gestes basiques de la marche avec bâtons.

Le passage des difficultés naturelles.

Les échauffements.

Les étirements.

La respiration.

Le renforcement musculaire.

Objectif : le rendre autonome dans sa pratique.

La pratique régulière

Au moins une fois par semaine

Séances de 1h30 à 2 h 30

« Randonnées » marche nordique (exemple)

- Échauffements 10 minutes
- Marche 35 à 45 minutes
- Pose 5 minutes
- Renforcements musculaires
- Marche 35 à 45 minutes
- Étirements 10 minutes

Une fois par mois

Séance technique (plus en début de saison)

Échauffements 10 minutes

Marche 20 minutes

Séance technique 15 minutes

Pose 5 minutes

Renforcement musculaire 15 minutes

Séance technique 15 minutes

Marche 20 minutes

Étirements 10 minutes

Les bénéfices de la marche Nordique

Activité non traumatisante qui soulage les articulations des jambes. Jusqu'à 30%

Elle améliore la condition physique

Elle augmente la force musculaire 80% des muscles sollicités

Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Elle améliore les fonctions respiratoires et cardiaques

Elle aide à lutter contre le mal au dos

Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

Elle permet d'être en forme

Elle améliore la qualité de la vie

Elle favorise la résistance à la fatigue

Elle aide à se relaxer et à être plus détendu

Elle stimule et peut redonner confiance

Elle améliore la qualité du sommeil. etc,

Les bénéfices de la marche Nordique

L'activité protège votre santé

Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle.

Elle diminue le risque du développement de certains cancers

Elle diminue le risque de diabète type 2

Elle diminue le risque d'ostéoporose

Elle limite la prise de poids

Elle diminue le taux des graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

Elle peut favoriser la rencontre et sortir de l'isolement.

Les dérives et les difficultés du terrain

L'expérience du terrain montre que la pratique ne se fait pas nécessairement le cadre du sport santé

- Refus d'acquérir les bases techniques fondamentales (cela peut entraîner des blessures graves (tendinites, capsulites) ou faire ressortir de vieilles blessures).

- Esprit compétition trop affirmé (+ chez les hommes).

Sorties trop longues, trop rapides trop fréquentes , ce qui entraîne fatigue et problème de récupération, rejets du groupe et des animateurs!

- Culture sportive très faible de la majorité des adhérents.

Pratique adaptée (séances de 1 h 30)

L'intégration de nouveaux pratiquants à faible "potentiel athlétique" dans des groupes déjà constitués est délicate à cause d'un trop grand écart du potentiel athlétique.

Le public concerné (senior le plus souvent)

Public recherchant une reprise d'une activité sportive, remise en forme.

Public soucieux de retrouver une partie de ses capacités physiques. (Pertes de mobilité avec l'âge et l'inactivité).

Public avec surcharge pondérale

Public Diabétique

Public porteur de prothèses (genoux, hanche, etc)

Public ayant eu des opérations orthopédiques

Public sortant de dépression (tout âge)

Public ayant des soucis cardiaques, prévention et ré-entraînement.

Public concerné par l'Ostéoporose.

etc.

Mutualisation des moyens comité 61

Offre sportive globalisée

Ouverte à tous les licenciés du comité

135 sorties proposées en 2014/2015 + de 2000 participants

Mutualisation des moyens techniques

5 paires de bâtons appartenant à la commission sportive

Mutualisation du tracé des circuits.

Mutualisation des moyens humains

Adhérents licenciés dans 5 clubs différents

6 animateurs licenciés dans 2 clubs.



FSGT COMITE 61
MARCHE NORDIQUE
02 33 80 27 48

Fédération Sportive et Gymnique du Travail



Nouveauté 2014
Pratique adaptée
Cadre du sport santé
tous les mercredis
de 9h45 à 11 h 15
Contact :
06 75 50 16 97



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

LE SPORT

autrement

Marche nordique pour « exclus du sport »

Depuis 2011, la FSGT propose la pratique de la marche nordique. Nouveauté avec l'élargissement aux « exclus du sport ».

Trois questions à...

Bernard Mingot, vice-président de la FSGT à l'initiative de cette session.

Qui est concerné par cette marche adaptée ?

Beaucoup de monde, car il s'agit de personnes au niveau athlétique un peu déficient. Par exemple, certains diabétiques, les personnes en surpoids, celles qui ont des problèmes cardio-vasculaires ou porteurs de prothèses... Bref, des gens pour qui la marche est vivement conseillée mais qui doivent respecter des consignes strictes et qui nécessitent une attention particulière.

Qui encadre les séances ?

Nous donnons rendez-vous aux adhérents à la Plaine des sports, le mercredi matin, à 9 h 30, au parking de la piste d'athlétisme. Vous êtes pris en main par Nicolas Prost, un professeur expérimenté et compétent, pour une séance de 1 h 30. Au début, nous resterons dans la Plaine des sports parce que le terrain est bien plat. Mais il n'est pas exclu d'élargir notre champ d'action : cela sera décidé d'un commun accord entre les responsables et les pratiquants.

Y a-t-il des places disponibles à ce jour ?

Nous comptons, après deux séances, une quinzaine d'inscrits mais nous pouvons aller jusqu'à 20, voire 25. Il est possible de se rendre compte sur place, la FSGT proposant un ou



Bernard Mingot, vice-président de la FSGT à l'initiative de cette session.

deux essais gratuits. Des bâtons seront alors prêtés. Le port de chaussures basses suffit, la marche étant précédée d'un atelier technique qui permet aux nouveaux d'apprendre les bons gestes et les bonnes postures. La marche nordique adaptée est à la portée de tous et de toutes.

Le mercredi, de 9 h 30 à 11 h, à la Plaine des sports. Certificat médical demandé. Renseignements au 06 75 50 16 97 ; bernard.mingot@laposte.net ; site internet du comité : fsgtorne-marche-nordique.com.

Renseignements complémentaires

FSGT Secrétariat des activités athlétiques
14 rue Scandicci
93500 Pantin cedex tél 01 49 42 23 19
Site internet FSGT.org

Bernard MINGOT 06 75 50 16 97

bernard.mingot@laposte.net

Référent : marche nordique à la CF2A

Prochain stage de formation d'animateurs BF1

Octobre 2015 à Strasbourg

Assemblée nationale des activités athlétiques

19 et 20 septembre 2015 à Moulins 03.