

MARCHE **NORDIQUE**

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Maitriser les règles fondamentales,

Moyens : Marche nordique

Prérequis : Nomenclature de base

Support de compétences transversales : Règles fondamentales
Différents courant pédagogique
Clé de consignes

Évaluation du bloc :

Le :

Par : Floriane DA SILVA

ORIGINE DE LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique, originaire de **Finlande**, permettait essentiellement aux skieurs de fond de s'entraîner pendant les périodes d'été.

Fin des années 90, revisitée par deux étudiants qui préparaient un mémoire, elle a pris une forme technique plus codifiée.

Son essor fut considérable et on estime aujourd'hui qu'un finlandais sur sept la pratique.

Dans les années 2000, différents acteurs du sport français se sont impliqués dans le développement de la marche nordique. Depuis 2009, ce sport est réglementé par la Fédération Française d'Athlétisme.



LOGIQUE INTERNE

C'est un sport individuel de pleine nature dont le but est de marcher sur tout type de terrain (forêt, montagne, sentier...) à l'aide bâtons spécifique. Il se pratique généralement en groupe.

En marche nordique, les bâtons permettent de se **projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles.**

À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais son orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

La marche nordique peut être pratiquée dans **une variété d'environnements et de terrains**, ce qui en fait une activité très polyvalente

"Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique."



MATÉRIEL – BÂTONS

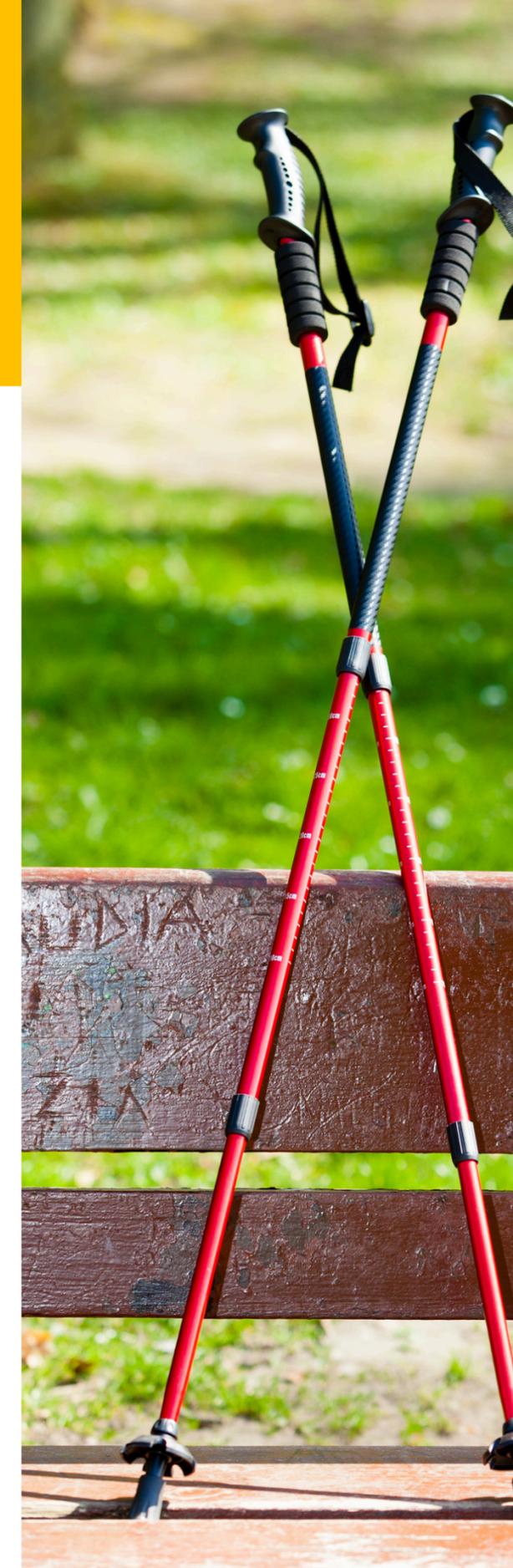
Les bâtons de marche nordique sont spécialement conçus pour amplifier les **bienfaits** de la marche en engageant l'ensemble du corps. Ils sont généralement fabriqués en matériaux légers et durables, tels que le carbone, l'aluminium ou des alliages de fibres de verre

Poignées : Les poignées sont ergonomiques et conçues pour s'adapter confortablement à la main. Elles sont dotées de dragonnes ajustables qui se fixent autour du poignet et permettent d'utiliser efficacement les bâtons pour propulser le mouvement.

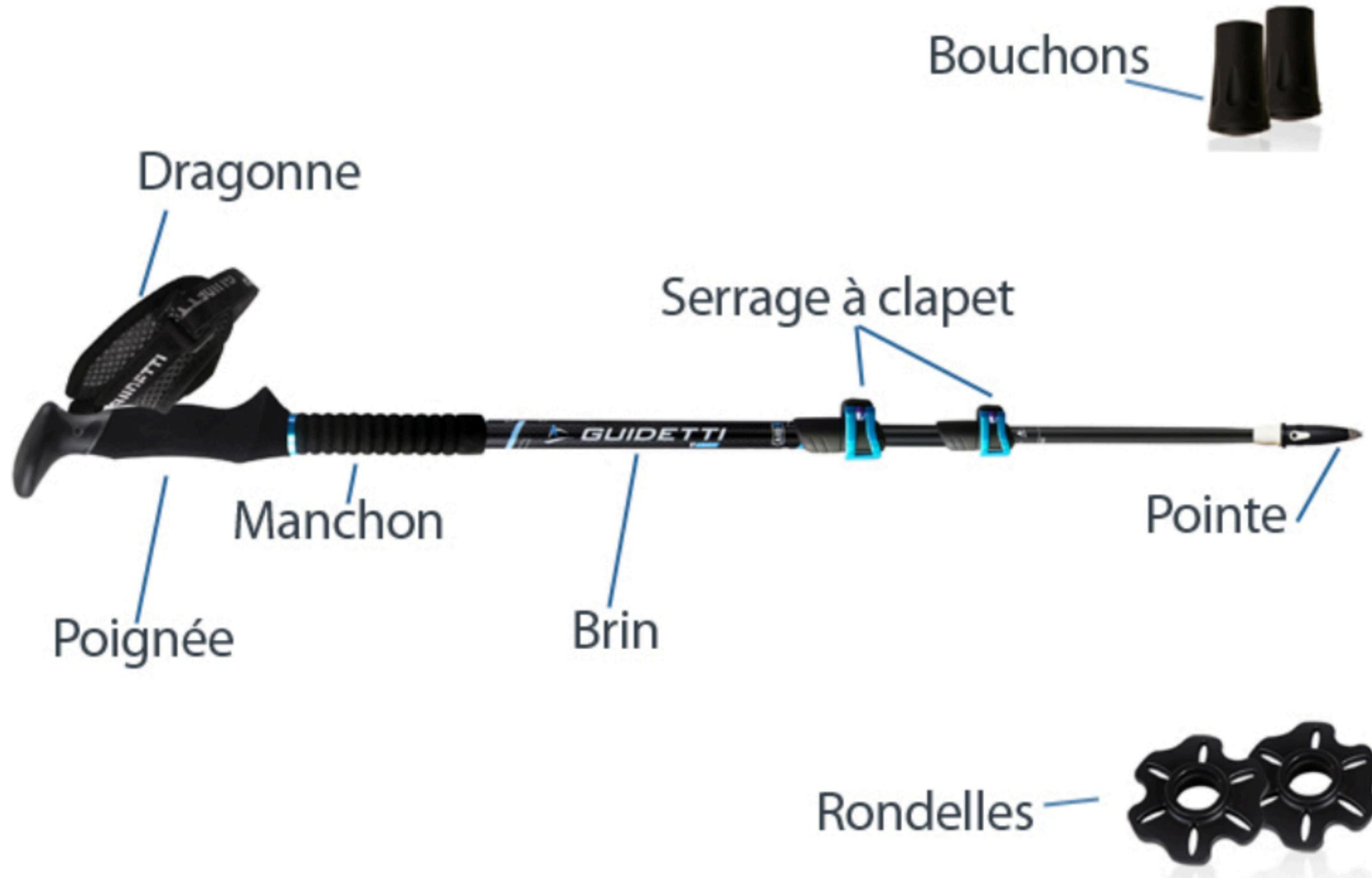
Dragonnes : Les dragonnes sont un élément clé de la marche nordique. Elles sont reliées aux poignées et permettent au pratiquant de pousser efficacement sur les bâtons tout en relâchant la prise lors du mouvement vers l'avant.

Embouts : Les bâtons sont équipés d'embouts en caoutchouc ou en carbure de tungstène pour une adhérence optimale sur différents types de surfaces. Les embouts en caoutchouc sont utilisés principalement sur les surfaces dures, tandis que les embouts en carbure de tungstène sont adaptés aux surfaces plus douces, comme le gazon ou le sol forestier.

Pointes : Les pointes sont situées sous les embouts en caoutchouc et fournissent une stabilité supplémentaire sur des terrains variés.



MATÉRIEL – BÂTONS



MATÉRIEL – BÂTONS

L'utilisation des bâtons permet :

- Le maintien et le rééquilibrage de la colonne vertébrale
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme (60 % de mieux qu'une marche sans bâtons)
- Décharger les articulations de 20 % du poids du corps
- La fortification des os par les vibrations des bâtons
- La coordination, la synchronisation et la concentration par la gestuelle bras-jambes
- La libération des tensions musculaires des épaules et de la nuque.

Les dragonnes : Elles doivent être larges, confortables et permettre un mouvement d'ouverture et de fermeture de la main. Certaines sont amovibles et permettent plus de sécurité, surtout lors de la manipulation des bâtons.

LE NOMBRE DE BRINS

Les bâtons peuvent être composés d'un ou plusieurs brins ou tubes ; ce qui définira leur poids, leur compacité et leur possibilité de réglage :

- **Monobrins** : bâtons très légers, souples, robustes et non réglables.
- **Deux brins** : bâtons réglables, compacts et polyvalents.
- **Trois ou quatre brins** : bâtons réglables, ultra-compacts et polyvalents.

Pour des sorties longues, sur des chemins de forêts et différents sols, privilégiez les bâtons trois brins ou plus qui auront la particularité de se régler et de se ranger facilement dans votre sac à dos.

MATÉRIEL – BÂTONS

Choix des bâtons :

Lors de la sélection de bâtons de marche nordique, il est important de prendre en compte votre taille et votre préférence en matière de style de poignées.

Les bâtons doivent être ajustés à votre taille pour permettre une technique de marche nordique correcte. En règle générale, lorsque vous tenez les bâtons verticalement, vos coudes doivent former un **angle d'environ 90 degrés**.

Taille :

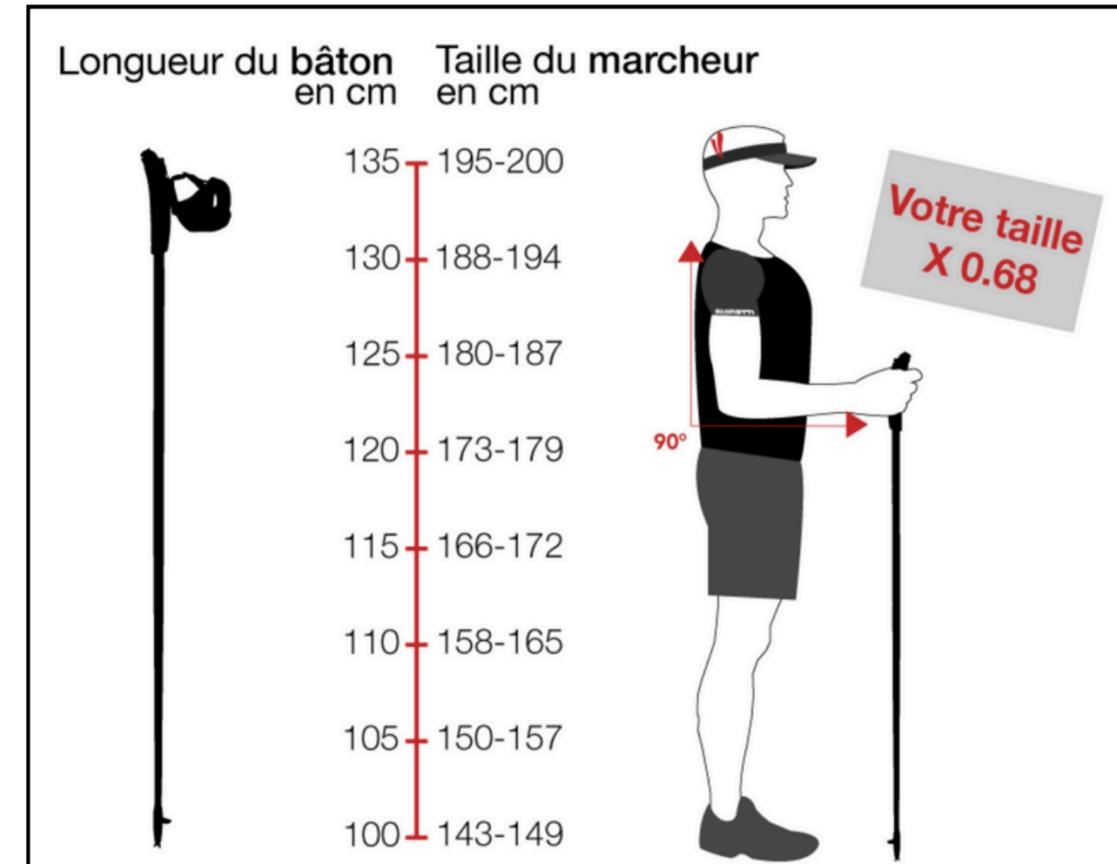
Vous pouvez déterminer facilement la taille de vos bâtons grâce à la formule suivante :

$0,68 \times \text{votre taille en cm} = \text{taille des bâtons}$

Au départ, sur le plat, réglez votre bâton par rapport à votre taille. Votre coude doit former un angle de 90° et votre avant-bras doit être en position horizontale.

En montée, diminuez la taille de vos bâtons de façon à toujours avoir votre coude avec un angle de 90° .

En descente, augmentez la taille de vos bâtons d'au moins 5 cm.



MATÉRIEL – TENUE / CHAUSSURE

DES CHAUSSURES SOUPLES ET LÉGÈRES

Souples et légères, les chaussures ne doivent pas avoir une tige trop haute afin de ne pas gêner le mouvement de la cheville durant la pratique et lors des exercices.

DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Choisissez des vêtements qui permettent une grande amplitude de mouvement et qui vous protègent au besoin du froid et de la pluie. Vous trouverez dans le commerce un grand choix de fibres respirables et «séchantes» pour la pratique du sport. Bonnets et gants seront nécessaires selon les températures de la saison.



3 RÈGLES FONDAMENTALES

L'utilisation de bâtons de marche nordique : matériel adapté à chacun.

Connaître son itinéraire/parcours et ses difficultés selon le niveau du groupe : pour la sécurité de tous et du respect de l'environnement et règles locales.

Techniques appropriés : Utilisation des différentes techniques liée à la discipline.



TECHNIQUES – MÉTHODE ALFA

Alfa 247 Nordic walking ®

La méthode élaborée en Allemagne et qui privilégie le travail à bras tendus ou quasi tendus.

Sa signification :

A = Attention (tenue du corps)

L = Long arms (bras longs/tendus)

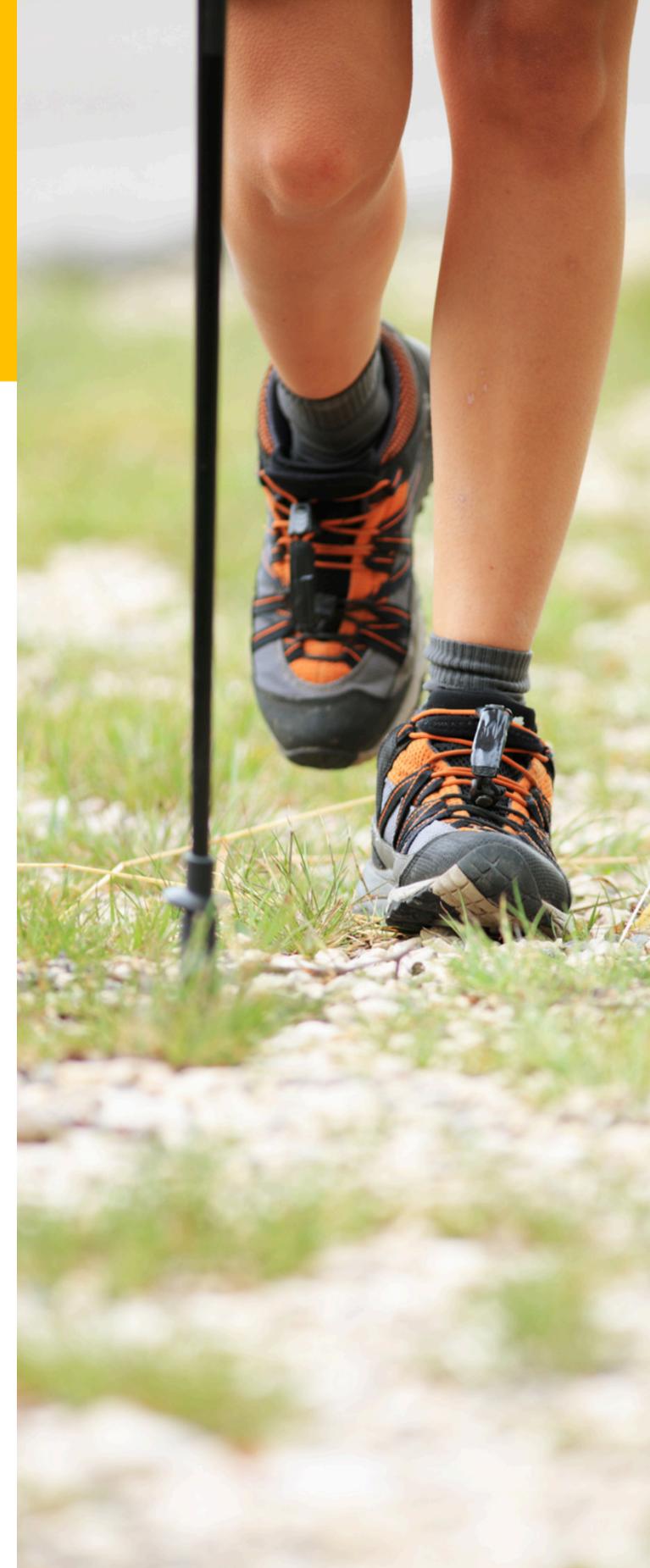
F = Flats poles (bâtons obliques)

A = Adapted steps (pas adaptés)

2 = 2 bâtons

4 = 4 Phases

7 = 7 étapes (méthode)



TECHNIQUES – MÉTHODE ALFA

Alfa 247 Nordic walking ®

L'objectif de cette méthode en 7 étapes (de 1h30) est de permettre aux pratiquants d'acquérir une technique suffisamment correcte afin d'exploiter pleinement le potentiel physique offert par la marche nordique.

Etape 1 : La séance « découverte »

Etape 2 : Les 1 ers pas : marcher coordonné, les bras tendus (mains ouvertes), bâtons

Etape 3 : Saisir et relâcher : le travail des mains

Etape 4 : L'attitude : maintien droit, tête haute

Étape 5 : Liberté du mouvement; rotation épaule / bassin

Etape 6 : Travail actif du pied, le pas

Etape 7 : Variante et perfectionnement des techniques, révision, course, saut, montée, descente



Evaluation de la technique de base en MN

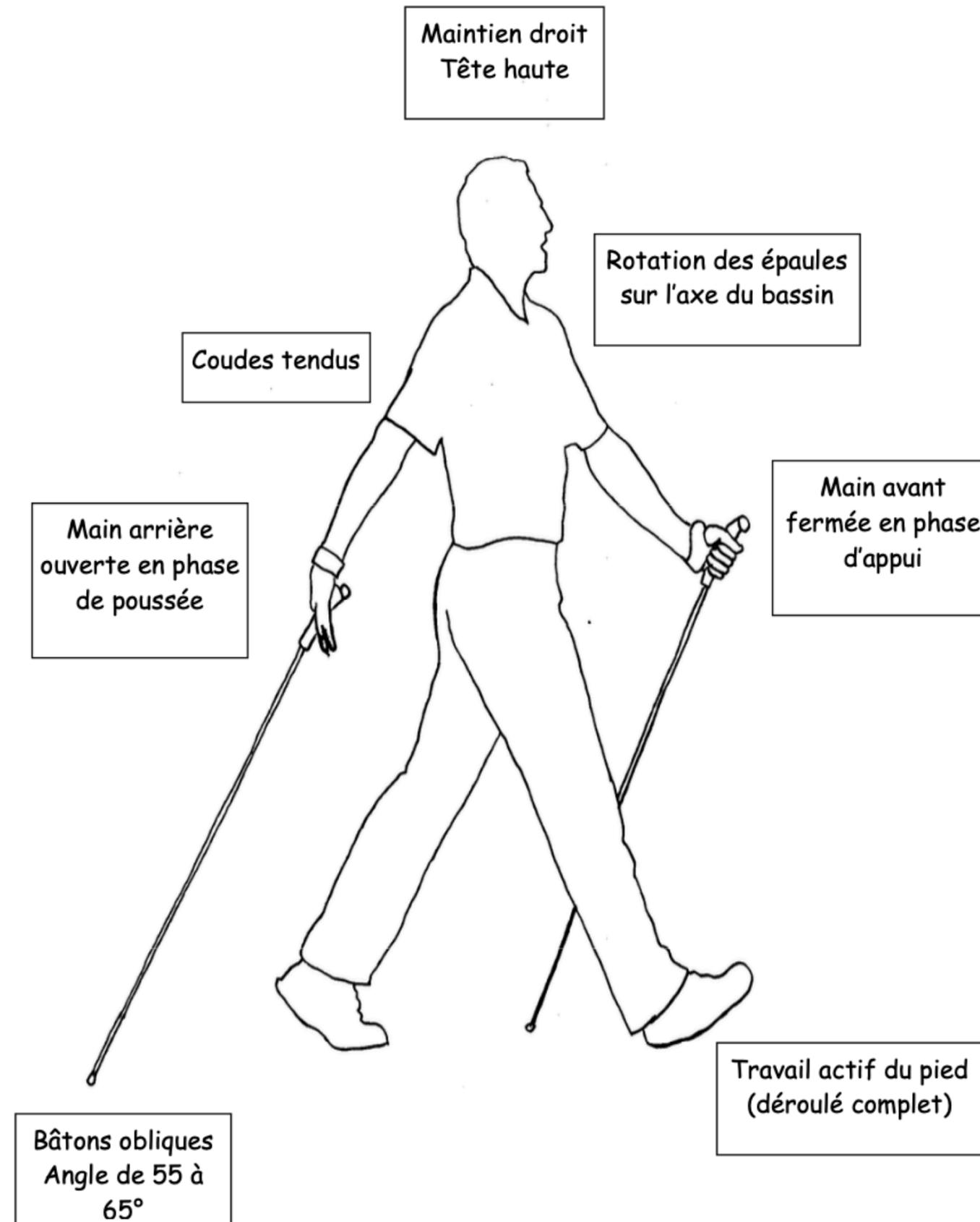
1. <u>Impression globale</u>			
Aisance du mouvement	+	0	-
Amplitude du mouvement	+	0	-
Constance du mouvement	+	0	-
2. <u>Actions « devant » le corps</u>			
Coude devant le corps	+	0	-
Bras tendu	+	0	-
Main fermée	+	0	-
Bâton oblique (entre les pieds)	+	0	-
3. <u>Actions « derrière » le corps</u>			
Coude derrière le corps	+	0	-
Bras tendu	+	0	-
Main ouverte	+	0	-
Bâton oblique (loin derrière)	+	0	-
4. <u>Autres actions</u>			
Maintien droit	+	0	-
Rotation (Eps/Hches)	+	0	-
Travail actif du pied	+	0	-
Centre de gravité constant	+	0	-

+ : bon

0 : satisfaisant

- : insatisfaisant

TECHNIQUES – MÉTHODE ALFA



TECHNIQUES

La synchronisation :

- Veillez à synchroniser vos mouvements de bras avec vos pas pour obtenir un mouvement fluide et équilibré.
- Le bras gauche doit avancer avec la jambe droite, et vice versa.

Le planté de bâton :

- Les bâtons sont toujours inclinés bien vers l'arrière.
- Ils se plantent entre les deux pieds, sous votre centre de gravité, afin de vous offrir une parfaite accroche au sol et de décharger au mieux vos membres inférieurs. Vous préserverez ainsi les articulations de vos hanches, de vos genoux et de vos chevilles. Vous ressentirez alors une sensation de légèreté durant la marche.



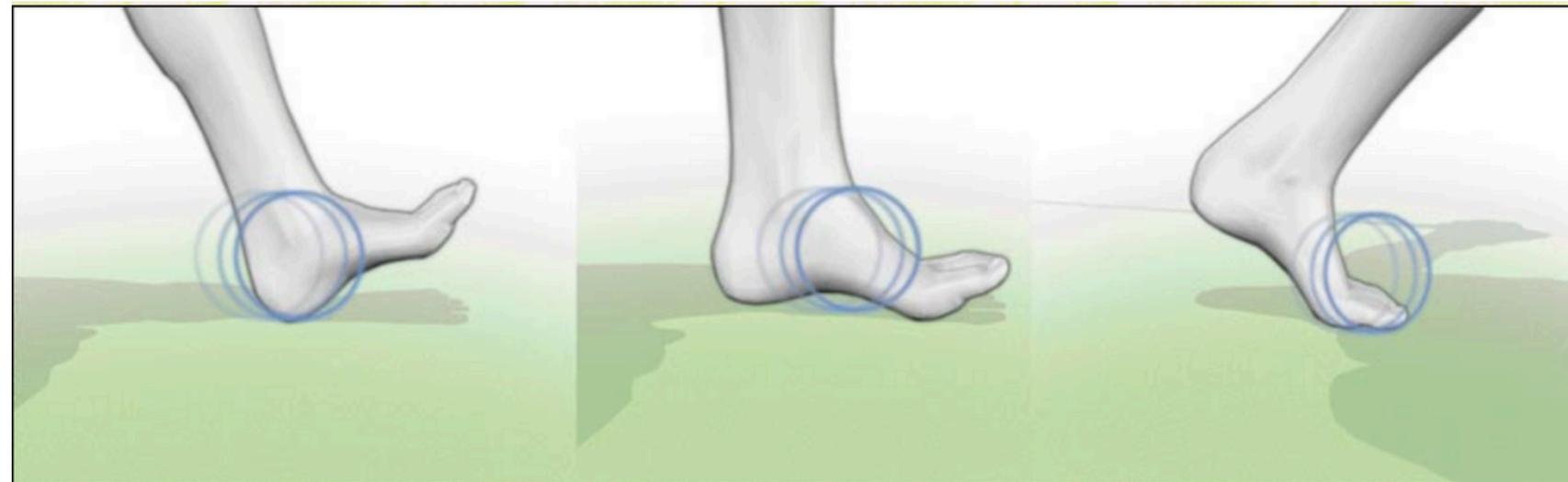
TECHNIQUES

La posture :

- Maintenez une posture droite tout au long de la marche, en regardant droit devant vous.
- Engagez vos muscles abdominaux pour soutenir votre dos. Buste légèrement incliné vers l'avant.

Le dérouler du pied :

- En Marche Nordique, on cherche à allonger sa foulée, à faire de grands pas, tout en appliquant la technique du déroulé de pied. Ce déroulé de pied participe lui aussi au mouvement de **propulsion** vers l'avant. Il permet également d'amortir le poids de votre corps, et de ne pas créer d'impact au sol.





La poussée :

- Commencez par une jambe en avant.
- Lorsque votre jambe arrière se lève, poussez le bâton opposé vers l'arrière.
- Les bâtons doivent être plantés près de vos pieds et inclinés vers l'arrière, formant un angle de 45 degrés environ avec le sol.
- Utilisez la dragonne pour maintenir une bonne prise sur le bâton tout en poussant vers l'arrière.



TECHNIQUES

Le lâcher de bâton :

Pour les pratiquants les plus aguerris, on lâche le bâton lorsque la main passe la hauteur de la hanche.

C'est le gantelet qui prend le relais dans la poussée et le maintien du bâton.

Allongez le bras arrière aussi loin que vous le pouvez : cela vous permettra de vous propulser davantage, et donc de gagner en vitesse.

Une fois maîtrisée, cette technique vous procure également des sensations extrêmement agréables.



TECHNIQUES

La technique des longs bras

On applique la technique des longs bras, qui consiste à considérer votre bras et votre bâton comme un seul et même membre, dont l'articulation serait le gantelet.



La double rotation inversée

Cette double rotation permet de donner plus de fluidité à votre marche, et d'engager tous vos muscles abdominaux profonds.

Elle permet aussi de libérer toutes les tensions qui peuvent se créer au niveau de votre cage thoracique, vous permettant ainsi de mieux respirer.

Le rythme :

- Marchez à un rythme confortable, en ajustant la longueur de vos pas en fonction de votre vitesse.
- Plus vous marchez rapidement, plus vos pas seront longs et vos bras bougeront

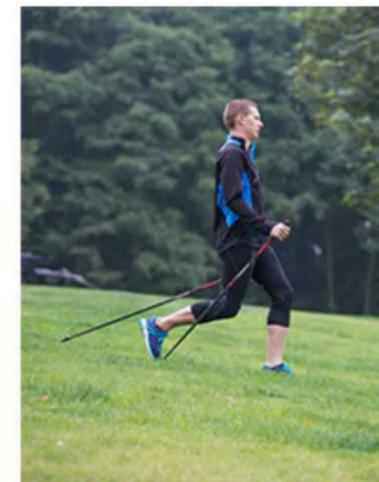


TECHNIQUES

TECHNIQUE EN DESCENTE

Pour beaucoup, la descente suscite peur et appréhension : glissades, douleurs aux genoux...

- Fléchir les jambes et baisser le centre de gravité (activation des muscles de la cuisse).
- Raccourcir le pas (suivant la nature du sol).
- Accentuer l'appui sur les talons.
- Redresser le buste.
- Position des bâtons: continuer les mouvements de la technique de base et ne placer les bâtons devant le corps que si la pente est vraiment raide.



TECHNIQUE EN MONTÉE

- La technique ne change pas, elle s'adapte à la pente du terrain.
- Le buste est légèrement incliné vers l'avant et les bras sont fortement utilisés dans la phase de poussée.
- En ce qui concerne la longueur du pas, plus la pente est raide plus le pas est court.



HABILITÉS MOTRICES

Coordination : La coordination entre les **mouvements des bras et des jambes est essentielle**. Vous devez synchroniser le balancement des bras avec les pas pour maintenir un mouvement fluide et équilibré.

Équilibre : Une bonne stabilité et un bon équilibre sont importants pour **éviter les chutes** et pour maintenir une **posture droite** pendant la marche.

Endurance : La marche nordique implique une activité cardiovasculaire, ce qui nécessite une bonne endurance pour maintenir un **rythme régulier** sur de longues distances.

Force du haut du corps : Les bâtons de marche nordique engagent les muscles du haut du corps, y compris les épaules, les bras et le dos. Une certaine force est nécessaire pour propulser les bâtons et maintenir une bonne technique.

Force des jambes : Les muscles des jambes sont sollicités pour propulser le corps vers l'avant. Une bonne force des jambes contribue à maintenir un rythme efficace



HABILITÉS MOTRICES

Souplesse : Une certaine souplesse est requise pour maintenir une posture droite et une **amplitude** de mouvement optimale tout au long de la marche.

Sens kinesthésique : Le sens kinesthésique, qui est la **conscience** de la position et des mouvements de votre corps, est important pour ajuster vos mouvements et maintenir une technique adéquate.

Attention et concentration : Vous devez rester **concentré** sur votre **technique**, la **coordination** des mouvements et l'**utilisation appropriée des bâtons tout en marchant**.

Adaptabilité : Être capable de s'adapter à **différents terrains**, pentes et conditions météorologiques est crucial pour une pratique réussie de la marche nordique.

Rythme et timing : Ajuster votre rythme de marche et le timing de vos mouvements de bras et de jambes en fonction de la vitesse et de la longueur de vos pas.



HABILITÉS TACTIQUES

Planification de l'itinéraire : Avant de partir en marche nordique, **planifiez votre itinéraire** en fonction de la distance, du terrain et du niveau de difficulté. Avoir un plan en tête peut vous aider à optimiser votre séance d'entraînement ou votre sortie de loisir.

Gestion de la distance : Déterminez **combien de temps** vous allez marcher et ajustez votre rythme en conséquence. La marche nordique est une activité d'endurance, il est donc important de gérer vos réserves d'énergie sur de longues distances.

Utilisation des bâtons et sa posture : Maîtrisez différentes **façons d'utiliser vos bâtons** en fonction du terrain. Par exemple, ajustez l'angle et l'intensité de la poussée en montée, en descente ou sur un terrain plat. Maintenir une posture droite équilibré.

Observation du terrain : Soyez conscient de votre environnement et des changements de terrain à venir. **Anticipez les montées, les descentes** et les virages pour ajuster votre technique et votre rythme.

Planification des pauses : Si vous marchez sur de longues distances, planifiez des pauses stratégiques pour vous **hydrater, vous étirer et vous reposer**. Cela peut vous aider à maintenir votre énergie tout au long de la marche.

