

Actus marche nordique – AVRIL 2016
à diffuser auprès de votre réseau local : animateurs, formateurs, clubs

TEMOIGNAGES : Club ASPTT VERDUN : <http://www.verdun.asptt.com>

Initiative La section « marche nordique » de l'ASPTT testait son circuit pour les cent ans de la Bataille de Verdun
L'itinéraire du Centenaire

ILS ÉTAIENT une cinquantaine, dimanche matin, au départ du parking de l'Ossuaire de Douaumont. Emmittoufflés et équipés pour ne pas trop subir les attaques mordantes du froid et de la neige fondue, les participants sont partis gaiement.

« On vient sur le champ de bataille trois fois par semaine », confie Jean-Louis Ambroise, animateur de la section marche nordique de l'ASPTT, et Jean-Claude Rongvaux, responsable de ladite section. Ce sont eux qui tracent les circuits de marche.

« En cette année du Centenaire, nous avons voulu proposer une sortie qu'on ouvrirait aux clubs extérieurs. On projette une sortie par mois jusqu'en novembre ou décembre », explique Jean-Louis Ambroise.

Dimanche, c'était donc une

« répétition générale avec les randonneurs de notre club. Nous allons ajuster la distance ». En effet, le parcours est « inspiré d'un circuit de la section VTT ». L'été, en partenariat avec l'Office de tourisme de Verdun, l'ASPTT-VTT met sur pied des parcours sur le champ de bataille.

Ce parcours-ci emprunte, peu ou prou, le même itinéraire : le groupe s'est dirigé d'abord vers le village détruit de Fleury-devant-Douaumont puis « la poudrière en contrebas, le ravin des Vignes », sans oublier l'EMF2, un abri de combat. « On remonte par l'ouvrage de Froideterre et l'ouvrage détruit de Thiaumont. »

Une belle balade d'une douzaine de kilomètres, « modulable en fonction de la vitesse des participants ou du temps ».



F.P. ■ Le départ de la randonnée dimanche matin du parking de l'Ossuaire.

"SUR LA TRACE DES POILUS"

Pour le centenaire de la bataille de Verdun la section marche nordique du club ASPTT VERDUN organise des circuits commentés sur le champ de bataille: sur une douzaine de kilomètres de chemins forestiers vous découvrirez le paysage bouleversé et de nombreux vestiges du conflit. Une sortie par mois le samedi(ou éventuellement à la demande pour les groupes constitués) dates,inscriptions gratuites et renseignements au 06 81 51 99 49 ou 03 29 86 58 40 ou marche.nordique.verdun@gmail.com.

Jean-louis AMBROISE animateur marche nordique **Jean-Claude RONGVAUX** responsable de l'activité MN

Marche Nordique en TOURAINE avec LES CHEMINS BUISSONNIERS

Email : fcbod@neuf.fr

Quelques photos d'une sortie à Rilly

https://www.facebook.com/Chemins-Buissonniers-37800-1583904121900396/photos?ref=page_internal

DOCUMENT TECHNIQUE : Quelques exercices de respiration en milieu de sortie MN pour une prise de conscience de celle-ci au repos :

la respiration est reflexe comme le coeur mais nous pouvons la développer, il peut être intéressant d'intégrer quelques exercices à nos sorties comme par exemple :

La posture du palmier

debout les pieds parallèles légèrement écartés, le but va être d'allonger progressivement la respiration. La 1ère fois inspirer et lever les bras par le côté jusqu'à la verticale au dessus de la tête, rester un moment les poumons pleins. Expirer en abaissant les bras sur le côté en 3 secondes, rester un moment les poumons vides. Recommencer l'exercice en allongeant la respiration d'une seconde et ainsi de suite en adaptant le mouvement à la respiration.

Respiration en extension sur les pointes de pieds

Pieds serrés, inspirer et lever les bras par devant en montant sur la pointe des pieds. Marquer un temps d'arrêt, les poumons pleins. Expirer en abaissant les bras par l'avant et poser les talons au sol. Marquer un temps d'arrêt les poumons vides. Recommencer plusieurs fois.

Posture du guerrier

Après une expiration faire un grand pas en avant, inspirer et fléchir la jambe avant et ouvrir les bras en croix, expirer en tendant la jambe avant et abaisser les bras. Maintenir le talon de la jambe arrière bien enfoncé dans le sol et ramener le bassin dans l'axe de la jambe avant car il a tendance à tourner vers l'extérieur. Recommencer plusieurs fois. A suivre.

Important : nous inspirons par le nez et expirons par la bouche

Sujet travaillé en région Centre par l'équipe de Arlette Dupont

QUESTION DU MOIS

Un club affilié à la FFRandonnée peut-il proposer des marches nordiques chronométrées lors de manifestations spécifiques ouvertes à tous ?

La FFRandonnée ainsi que d'autres fédérations ont toute légitimité pour proposer la Marche Nordique au grand public dans la mesure où les règles édictées par la Fédération délégataire (FFAthlétisme) sont respectées.

La position de la FFRandonnée est à ce jour de rester sur une pratique loisir, une pratique sport santé, ce qui ne l'empêche pas d'être sportive et intense le cas échéant."

Concernant l'organisation de sorties en Marche Nordique chronométrée ouvertes à tous , il faut que la forme en soit clairement définie en précisant :

" Marche Nordique chrono, non homologuée, non labellisée, non officielle, ne faisant pas partie d'un classement régional ou national" Pas de vitesse imposée ni de temps minima à respecter."

Par contre si une association souhaite une organisation plus officielle, il faut qu'elle ait l'autorisation de la FFA et qu'elle en respecte en tout point le règlement.

FORMATIONS :

Formations d'animateur marche nordique

Formations régionales proposées sous la forme de 2 cursus :

sur 3 jours avec en pré-requis le SA1 + une pratique certifiée de la Marche Nordique FFRando

sur 2 fois 2 jours avec une période de mise en situation réelle d'encadrement et d'animation en compagnie d'un animateur MN diplômé, pré-requis : PSC1 + une pratique certifiée de la Marche Nordique

Toutes les dates et informations pour s'inscrire sur

http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation_catalogue.aspx?tst=330

PARTENAIRE : **GUIDETTI** fournisseur conseil de la FFRandonnée

Fabriquant de bâtons de marche et d'équipement randonnée, Guidetti offre aux adhérents une réduction permanente de -15% sur les bâtons de marche nordique et tous les produits de rando, rando hiver, accessoires, équipements et trail. Guidetti propose également l'achat de packs de bâtons aux clubs et comités FFRandonnée avec des conditions tarifaires préférentiels. Télécharger le bon de commande pour les [adhérents](#), [clubs](#), [comités](#)

[Accédez au site de GUIDETTI](#)

Plus d'informations : info@ffrandonnee.fr ou marchenordique@ffrandonnee.fr

RENDEZ-VOUS :

FOULEES NORDIQUES au PAYS DE FORT BOYARD : 4ème édition le 14 mai 2016 :

<http://fouleznordique.jimdo.com/> Courriel : fouleznordique@gmail.com

NORDIC SOLOGNE: le 22 mai 2016

<http://nordic-sologne.asptt.com/presentation/> e-mail : rp.mn.orleans@gmail.com

Tél. : 06 73 91 98 86

EURO NORDIC WALK VERCORS : les 18 et 19 juin 2016

La 4^{ème} édition du rendez-vous européen de la Marche Nordique à LANS EN VERCORS en Isère : 1 WE 100% Marche Nordique : pratiquer, découvrir, échanger, apprendre, rencontrer et s'amuser.

inscriptions en ligne : <http://www.euronordicwalk.com/fr/index.html>

Venez nous y retrouver

au stand du **Comité FF Randonnée Rhone et de Alpes et FF Randonnée Isère.**
détails sur les différents parcours, **CLIQUEZ ICI**



pour les groupes d'au moins 7 participants : demander un code promo à : marchenordique@ffrandonnee.fr les explications vous seront données ensuite.

Les hébergements sont indiqués sur le site de l'ENW sur le moteur de recherche « infos pratiques comme par exemple :

**[Centrale de réservation SERVICE SPECIAL GROUPE](#) : 04 76 95 51 75
commercial@villarddelans.com**

NORDIC WALKIN'LYON : les 15 et 16 octobre 2016

La création d'événements 100% Marche Nordique dans de grandes villes Françaises et Européennes est une véritable opportunité pour le développement de la pratique et correspond à de vraies attentes du public.

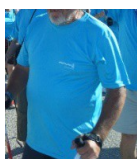
C'est pourquoi les **15 et 16 octobre 2016 la première édition de l'événement NordicWalkin'Lyon** proposera aux participants de partir à la **découverte des plus beaux sites de la Ville de Lyon** sur deux parcours de 12 et 19 km. (le site web sera en ligne au mois de mai).

Infos à suivre

CATALOGUE PRODUITS & SERVICES

à destination exclusive des clubs et comités affiliés à la FF Randonnée. En tant que club ou comité, vous bénéficiez de 10 à 20% de réduction sur les produits siglés dès le premier article commandé. Plus de renseignements auprès de : info@ffrandonnee.fr

[T-shirts FF Randonnée MN](#)



Respirant, d'un bleu turquoise saillant avec le logo **FF Randonnée** marche nordique sur le cœur et sur la manche, ce nouveau t-shirt sera votre allié pour vos prochaines sorties.

Plus d'informations : info@ffrandonnee.fr

et toujours ...



[Flyers marche nordique, bâtons et diaporama de présentation de la MN](#)

La Fédération dispose de différents éléments susceptibles de vous être utiles dans vos actions de promotion de l'activité : le flyer « **La Marche Nordique laissez-vous tenter** » version papier ou **version numérique sur demande**, un lot de bâtons MN : prêt gratuit, transport à votre charge. Demande auprès de marchenordique@ffrandonnee.fr