

Actus marche nordique – Décembre 2014

à diffuser sans modération (animateurs, formateurs, référents départementaux, comités régionaux et départementaux, clubs, etc.)

Regroupement des référents régionaux marche nordique

Les référents régionaux marche nordique se sont réunis vendredi 21 novembre au siège de la Fédération. Temps désormais traditionnel d'informations et d'échanges, ce regroupement a notamment permis de partager les points de vue sur la pratique de la marche nordique au sein de la FFRandonnée. Le prochain rassemblement est d'ors est déjà prévu en juin 2015 à la suite d'EuroNordicWalk Vercors.

Les Lézig'zagueurs et la Marche Nordique : témoignage

« Dans l'histoire du club de randonnée Lézig'zagueurs de la MJC de Lézignan (Aude), il y a depuis la création en 2002 une évolution constante des offres d'activités. À l'évidence c'est essentiellement la formation des animateurs qui a permis d'adapter les offres aux attentes et capacités des licenciés. [...] Depuis 2011, c'est pour la Marche Nordique que 2 animatrices sont allées se qualifier. Ainsi chaque jeudi matin environ 25 marcheurs nordiques arpentent la garrigue, les rives du Canal du Midi, les chemins de vignes ou les pinèdes et parfois des petits dénivelés agrémentent les parcours d'environ 2h, exercices et pause compris. Quelques marcheurs ne pratiquent que la marche nordique, la grande majorité pratique également la randonnée et aussi la chorale autre activité phare de cette bande d'amis ! Ces nouvelles pratiques ont augmenté les effectifs du club avec 196 adhérents la saison 2013-2014, la cotisation annuelle type « pass » incluant la licence permet de pratiquer à volonté toutes les offres du programme. Une demande de marche nordique au rythme moins soutenu est apparue et 2 nouveaux animateurs se qualifieront en 2015 pour compléter l'équipe afin de tenter de répondre à cette attente sans dénaturer les exercices techniques... affaire à suivre ! [...] »

Plus d'informations : http://www.mjc-lezignan-corbieres.com/RANDO-PEDESTRE-ET-MARCHE-NORDIQUE-LEZIG-ZAGUEUR_a27.html

Des stages pour faire découvrir et lancer l'activité à FLEURANCE (32) ?

À lire dans l'article de La Dépêche consacré à l'assemblée générale des marcheurs-randonneurs fleurantins (32).

Plus d'informations : <http://www.ladepeche.fr/article/2014/11/25/1998135-la-marche-nordique-au-programme-2015-2015.html>

Découverte marche nordique en zone rurale : témoignage

Le samedi 29 novembre 2014 s'est déroulée à MÉZOS (40) une journée découverte de la marche nordique ouverte à tous. Dès 9h30 Jean BOMPAYS, président de la section randonnée du Foyer Pour Tous et ses bénévoles servaient des boissons chaudes, jus d'orange et des pâtisseries aux participants de la matinée. Rassemblés sur le terrain herbeux jouxtant la salle des fêtes, 30 participants écoutaient pieusement les bienfaits de cette activité sur la santé du pratiquant.



Christian et Patrick, les animateurs de la journée, rappelaient qu'il s'agit de « fitness en plein air », peu coûteux au niveau vestimentaire et matériel. D'un apprentissage aisé et se pratiquant principalement sur un terrain herbeux, peu caillouteux, la discipline est accessible à tout un chacun, quel que soit l'âge et la condition physique. Elle est en revanche déconseillée aux personnes souffrant d'arthrite ou encore affectées par d'importants rhumatismes ou des tendinites au niveau des membres supérieurs.

Les séquences sur l'échauffement, le renforcement musculaire et les étirements sont très appréciés. L'apprentissage du passage d'un obstacle, représenté par un grand banc, permet de ne pas maltraiter la colonne vertébrale, l'utilisation des bâtons permet de réduire environ de 30% les charges sur les hanches, chevilles et genoux. La technique pour descendre un raidillon permet une meilleure maîtrise de soi. À la fin de la matinée, les pratiquants ont montré un grand enthousiasme à cet enseignement. Une salle chauffée était mis à la disposition des marcheurs pour le pique-nique tiré du sac. À 14 heures, 26 marcheurs sont prêts pour un circuit de 6 km, sur l'ancienne voie ferrée. Après un échauffement



exécuté dans les règles de l'art, le départ fut donné, progressivement le rythme est accéléré, la gestuelle est corrigée tout au long du parcours, les conseils sur l'importance de l'hydratation sont donnés. Après les étirements, des boissons froides et chaudes sont proposées. Les marcheurs n'ont pas caché leur satisfaction de cette journée. Nous leur avons fortement conseillé de pratiquer cette discipline sous l'œil attentif d'un animateur certifié, pour d'autres de rejoindre un club de marche nordique de notre fédération en rappelant que cette discipline est très souvent comprise dans le prix de la licence du club.

Plus d'informations : <http://www.fptmezos.com/club-rando/>

Vidéo marche nordique Info Rando

La vidéo de présentation est désormais téléchargeable.

Plus d'informations : <http://1drv.ms/1zEFjV>

Formations d'animateur marche nordique

Des formations d'animateur marche nordique sont organisées tout au long de l'année par les différents comités régionaux. 2 cursus existent : en 3 jours (le prérequis étant d'être animateur de randonnée pédestre 1^{er} niveau) ou 2 x 2 jours. N'hésitez pas à le faire savoir et à en profiter !

- 14-15/03 – LA ROQUE-D'ANTHÉRON (13) > 2 x 2 jours session 1
- 21-23/03 – DIJON (21)
- 08-10/04 – CHÂTENAY-MALABRY (92)
- 24-26/04 – PETIT-COURONNE (76)
- 24-26/04 – GIFFAUMONT-CHAMPAUBERT (51)

Plus d'informations : http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation_catalogue.aspx?tst=330

Formation de formateurs marche nordique

La prochaine formation de formateurs marche nordique se déroulera les 25 et 26 avril en Île-de-France. Si vous êtes passionné de marche nordique, animateur et que vous souhaitez contribuer au développement de cette activité au sein de votre région, notez cette date dans votre agenda et rapprochez-vous de votre commission régionale de formation pour connaître les besoins de l'équipes ainsi que les différentes modalités pratiques.

Plus d'informations : http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation_catalogueRes.aspx?t=fr&a=2015&st=250&tr=0

La question du mois :

Comment associer la bonne respiration en fonction des mouvements ?

Réponse : Pour les échauffements et les étirements il sera d'avantage question de prise de conscience associée aux mouvements. Pour les périodes de déambulations et de renforcements musculaires, il sera bon de rappeler les différents types respiratoires, comment ils fonctionnent et les introduire dans les exercices en utilisant des changements de rythme, de fréquence, d'amplitude. Quelques exercices respiratoires :

- *Respirez profondément* : vos poumons ont besoin de temps pour oxygéner le corps efficacement et évacuer les toxines accumulées. Ralentissez votre rythme respiratoire : inspirez pendant 4 pas et expirez profondément durant les 4 suivants. Poursuivez l'effort aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise.

- *Expirez complètement* : pour que vos poumons se remplissent efficacement, vous devez d'abord les vider entièrement. Expirez sur 4 pas ((le diaphragme monte) et n'inspirez que sur 2 pas voire 3 si nécessaire (le diaphragme redescend).

- *Remplissez vos poumons à fond* : les échanges gazeux se font entre les alvéoles et le sang. Pour que l'air ait le temps d'y parvenir, nous vous conseillons d'inspirer profondément en abaissant votre diaphragme. Ne vous forcez pas à sortir le ventre, il sortira de lui-même pour laisser naturellement de la place à vos poumons.



Et toujours...

Intersport

Intersport est l'un des partenaires officiels de la FFRandonnée. N'hésitez pas à vous rapprocher du magasin participant à l'opération le plus proche de chez vous afin de découvrir la gamme de bâtons et de matériel marche nordique.

Plus d'informations : <http://ffr.intersport.fr/>



Flyers marche nordique et bâtons

La Fédération dispose de différents éléments susceptibles de vous être utiles dans vos actions de promotion de l'activité. Pour tous renseignements, adressez-vous à marchenordique@ffrandonnee.fr.



T-shirts FFRandonnée marche nordique

Respirant, d'un bleu turquoise saillant avec le logo FFRandonnée marche nordique sur le cœur et sur la manche, ce nouveau t-shirt sera votre allié pour vos prochaines sorties. Vendu au prix de 13 € l'unité.

Plus d'informations : info@ffrandonnee.fr



EuroNordicWalk Vercors 2015

La 3^{ème} édition du rendez-vous européen de la marche nordique se déroulera les 20 et 21 juin à AUTRANS, avec toujours le salon de la marche nordique, des conférences, des animations, des itinéraires balisés ou encore une randonnée de nuit.

Plus d'informations : <http://www.euronordicwalk.com>

Si vous aussi vous mettez en place des actions innovantes et souhaitez les partager, ou si vous souhaitez qu'un thème particulier soit abordé, n'hésitez pas à nous le faire savoir !

Contact : marchenordique@ffrandonnee.fr