

Actus marche nordique – Janvier 2015

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

Marche nordique santé en Auvergne

Dans le cadre du projet régional de santé en Auvergne, le club Les chemins de traverse basé dans le Puy-de-Dôme s'est lancé dans la marche nordique santé afin de permettre à des personnes atteintes de maladie chronique stabilisée de pratiquer l'activité. Après cette première période d'expérimentation, Lise GRANGEON, la principale animatrice conclut : « la marche nordique est une activité très intéressante également en matière de sport santé. Sa mise en place est difficile. C'est une activité gratifiante pour les animateurs, mais très éprouvante physiquement pour maintenir la dynamique. Une année d'expérience est une période trop courte pour en tirer des conclusions. Le train est en marche... ».

Plus d'informations : <http://lescheminsdetraverse.wix.com/site#!la-marche-nordique-sant/c1pw9>

Vidéo formation d'animateurs dans la Loire

Retour en images sur la formation d'animateurs marche nordique qui s'est déroulée dans la Loire en octobre et décembre.

Plus d'informations : <http://www.rando-loire.org/article-video-en-ligne-stage-animateur-marche-nordique-125278125.html>

Téléthon et marche nordique à SAINT-MALO

Depuis plusieurs années déjà, le club Marche Nordique d'Émeraude de St-MALO participe activement au TÉLÉTHON. Cette année ils étaient plus d'une trentaine à affronter le froid et le vent qui soufflait sur la grande plage du sillon en ce samedi matin de décembre. Heureusement après deux heures de marche rapide et les poumons emplis de l'air iodé du large, nos marcheurs ont trouvé réconfort au club de l'association sportive de la TIMAC où les attendaient quelques bourriches d'huîtres et autres galettes saucisses. Vivement le prochain TÉLÉTHON pour une grande marche nordique nocturne.



Plus d'informations : http://www.marchenordiquedemeraude.fr/crbst_79.html

Demande d'allègement de formation d'animateur

Vous avez été formé à l'encadrement de la marche nordique dans un organisme reconnu et souhaitez faire reconnaître vos compétences au sein de la FFRandonnée ? La solution existe et tient en 4 lettres (ou presque) : le DAFA marche nordique !

Plus d'informations : <http://www.ffrandonnee.fr/388/validation-des-acquis-ou-equivalence-de-diplome.aspx>

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 !

- 26-27/01 + 26-27/03 – LA LONDE-LES-MAURES (83) > 2 x 2 jours
- 07-08/02 + 18-19/04 – VOGÜÉ (07) – 2 x 2 jours
- 14-15/02 + 18-19/04 – BLOIS (41) + CHÉDIGNY (37) > 2 x 2 jours
- 14-15/03 + 06-07/06 – VILLEFRANCHE DE ROUERGUE (12) > 2 x 2 jours
- 14-15/03 – LA ROQUE-D'ANTHÉRON (13)
- 14-15/03 + 06-07/06 – AGDE (34) > 2 x 2 jours (COMPLET)
- 21-23/03 – DIJON (21)
- 08-10/04 – CHÂTENAY-MALABRY (92)



- 11-12/04 + 12-13/09 – EYMOUTHIER (16) > 2 x 2 jours (COMPLET)
- 24-26/04 – PETIT-COURONNE (76)
- 24-26/04 – GIFFAUMONT-CHAMPAUBERT (51)
- **25/26/04 – PARIS (75) > formation de formateurs**

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

La question du mois :

Que faire devant la difficulté à faire appliquer les bons gestes de marche nordique ?

Réponse : La fonction d'animateur implique de répéter très souvent les mêmes conseils :

- en choisissant d'autres mots, des termes différents ;
- en démontrant plusieurs fois le geste ;
- en demandant à un marcheur plus chevronné de parler du geste qui pose problème ;
- en détaillant le processus anatomique du geste : quels muscles interviennent, quels conséquences d'un mouvement mal réalisé ;
- en prenant (avec l'accord du groupe) des photos ou mieux des vidéos de plusieurs sorties et les diffuser lors d'un moment choisi, pour une auto critique ;
- en demandant, voire en exigeant un minimum de concentration et en alternant les séquences ;
- en incluant aux séances des exercices pédagogiques et des exercices ludiques ou en programmant une fois par mois une séance uniquement technique et exercices ludiques, sans réelle sortie.

Et toujours...

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