

Actus marche nordique – Mai 2015

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

Une journée perfectionnement dans la Vienne

Sous l'impulsion des comités Poitou-Charentes et Vienne près de 50 marcheurs nordiques du département ont pu profiter d'une journée perfectionnement.

Chantal LE HÉNAFF, formatrice venue en voisine du comité Limousin, assistée d'une dizaine d'animateurs étaient à la manœuvre pour encadrer cette journée.

Au programme, 4 ateliers de 15 à 20 minutes chacun le matin (technique de la marche nordique, passage d'obstacles, renforcement musculaire et cardio) et une randonnée pour mettre en application les conseils dispensés l'après-midi.



Un nouveau cursus de formation marche nordique réussi en région Centre Val de Loire

Satisfaction générale pour ces 18 animateurs marche nordique nouvellement promus grâce au cursus 2 fois 2 jours organisé aux C.R.J.S du Loir et Cher : deux week-ends intenses, un peu perturbants par ces révisions d'anatomie et de physiologie « oubliées depuis les années d'école », par cette technique marche nordique à apprendre à retransmettre « avec pédagogie et ... patience », par cette gestion de groupe à aborder sérieusement tout en pensant à la sécurité... mais ouf ! La période d'alternance de 2 mois sur le terrain a donné de l'assurance et de la motivation à persévérer dans cette toute nouvelle fonction d'animateur marche nordique très gratifiante : devenir leader de son groupe, en toute modestie mais avec la rigueur et la passion d'animer autour de cette pratique.



Appel à retours d'expériences et à réflexions en commun

1 - Suite à la mise en place des **Temps d'Activité Périscolaires** (TAP) certains animateurs marche nordique ont mis en place des animations pour des enfants du primaire.

Si tel est votre cas, quel retour d'expérience en faites vous : organisation, relation avec la municipalité (qui est l'employeur), échanges avec les enfants, les professionnels de l'enseignement, les parents, éventuelles difficultés, etc.

2 - Des **plan d'activités santé** ou projet santé se mettent en place dans une logique de prévention santé, en collaboration avec la ou les collectivités locales et territoriales concernées, ou grâce au partenariat d'une maison médicale. Avez-vous connaissance de tels projets s'appuyant sur la marche nordique ? Si oui, quelle expérience en tirez-vous ?

Contact : marchenordique@ffrandonnee.fr
adupont@ffrandonnee.fr

L'EuroNordicWalk Vercors 2015 approche !

Le 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>

À noter : l'inscription sera offerte aux animateurs marche nordique FFRandonnée qui viendront accompagnés d'un groupe de pratiquants. Si c'est votre cas : veuillez nous retourner le tableau ci-joint après l'avoir complété.

Contact : marchenordique@ffrandonnee.fr

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 avec 3 mois d'alternance terrain (pré-requis allégé). N'hésitez pas à le faire savoir et à en profiter !

- 08-10/05 – TALLOIRES (74)
- 15-17/05 – BAN-SUR-MEURTHE-CLEFCY (88)
- 27-29/05 – WATTIGNIES (59)
- 5-07/06 – MONTDIDIER (80) ⇒ COMPLET
- 06-07/06 + 12-13/09 – SAINT-RAPHAËL (83) ⇒ 2 x 2 jours
- 06-07/06 + 19-20/09 – CHÂTENAY-MALABRY (92) ⇒ 2 x 2 jours
- 18-21/06 – AUTRANS (38) ⇒ dans le cadre d'EuroNordicWalk
- 19-21/06 – FARGUES-SAINT-HILAIRE (33)
- 20-21/06 + 03-04/10 – HOULGATE (14) ⇒ 2 x 2 jours
- 28-30/08 – VICHY (03)

Plus d'informations : http://www.ffrandonnee.fr/_198/la-formation-marche-nordique.aspx

À noter : comme en 2014, une formation d'animateurs marche nordique sera organisée en parallèle d'EuroNordicWalk Vercors (du 18 au 20 juin) et permettra aux stagiaires d'être au cœur de l'événement.

Plus d'informations : http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation_catalogueCons.aspx?id=4891

La question du mois : Quelle licence recommander à un marcheur nordique ?

Réponse : Sans hésitation, une licence IRA ou FRA ou FRAMP (individuelle ou familiale, responsabilité civile et accidents corporels) car elles couvrent les accidents corporels subits. En effet, malgré toutes les recommandations données par l'animateur, le marcheur nordique muni de ses bâtons spécifiques, n'est pas à l'abri d'un geste maladroit : les pointes en acier peuvent blesser, les dragonnes peuvent empêcher un bon amorti lors d'une chute, etc.

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

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