

Actus marche nordique – Novembre 2014

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

Pratiquer la marche nordique sur son temps de pause méridienne...

... en Ille-et-Vilaine ça se fait et ça plait ! Le comité départemental a proposé en septembre, cinq temps d'initiation au profit des employés et des usagers du quartier administratif de Rennes. 70 personnes ont ainsi été initiées et 35 ont souhaité poursuivre l'activité. Le comité s'est donc engagé à proposer deux séances hebdomadaires d'1 heure (de 12h15 à 13h15) sur le quartier administratif. L'encadrement est assuré par l'animatrice départementale. Les pratiquants dont la moyenne d'âge est de 50 ans ont tous souscrit une Randocarte®, l'objectif étant qu'ils puissent à terme se constituer en une association qui pourrait organiser la pratique de l'activité sur leur lieu de travail.

Un nouveau club marche nordique en Bretagne

Créé début septembre, le club Marche Nordique Mauritanienne de MAURE DE BRETAGNE compte déjà 72 licenciés dont 50 femmes et 1 jeune de 14 ans. Deux sorties, les jeudis et les samedis, sont chaque semaine au programme, encadrées par deux animateurs en cours de formation. Bravo aux dynamiques dirigeants et longue vie à cette nouvelle association.



Plus d'informations : <http://www.ouest-france.fr/la-marche-nordique-mauritanienne-nouvelle-association-1647492>

Reportages marche nordique

Que ce soit à l'occasion de la 3^{ème} édition du salon des randonnées de SAINT-JUNIEN au printemps dernier ou à VALENCIENNE dans le Nord-Pas de Calais, la marche nordique et la FFRandonnée ont inspiré les équipes régionales de France 3.

Plus d'informations : <http://1drv.ms/1xJk8Wk>
<http://tinyurl.com/kpegbf>

Nouveau cursus de formation d'animateurs marche nordique FFRandonnée

Testée dans 6 régions en 2014, la formation d'animateurs marche nordique FFRandonnée en 2 fois 2 jours restera expérimentale en 2015, mais toutes les régions qui en feront la demande pourront la mettre en œuvre. Pour mémoire, ce cursus se caractérise notamment par le fait d'être accessible directement pour un pratiquant aguerri (il n'est pas nécessaire d'être au préalable animateur 1^{er} niveau de randonnée pédestre) et comporte une période de mise en situation entre les deux sessions de formation.

Plus d'informations : http://www.ffrandonnee.fr/_198/la-formation-marche-nordique.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. N'hésitez pas à le faire savoir et à en profiter !

- 15-16/11 – AMBOISE (37) > nouveau cursus / COMPLET
- 13-14/12 – LES NOËS (42) > nouveau cursus / COMPLET
- 13-14/12 – CHATENAY-MALABRY (92) > nouveau cursus / COMPLET

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



La question du mois :

Les exercices de renforcement musculaire s'effectuant avec les paumes des mains orientées vers le ciel décrits à la page 17 des « 101 exercices » sont-ils dangereux pour le canal carpien ?

Réponse (de la commission médicale de la FFRandonnée) : Ces exercices ne sont pas dangereux pour le canal carpien. Néanmoins, pour une personne qui souffre déjà, la pression sur la partie haute de la paume peut entraîner des douleurs, mais pas aggraver la pathologie.

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

Le dépliant marche nordique est disponible.

Contactez-nous pour en recevoir ou retrouvez le au format numérique dans l'espace fédéral.

Plus d'informations : marchenordique@ffrandonnee.fr



Bâtons

La fédération dispose d'un parc de bâtons qui peuvent vous être prêtés pour vos actions de promotion. Seul le transport du matériel est à votre charge. 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