

Actus marche nordique – NOVEMBRE 2015
à diffuser auprès de votre réseau local : animateurs, formateurs, clubs

TEMOIGNAGES :

de **FFRandonnée Auvergne**

Après une année d'encadrement comme animateur de marche nordique, j'arrive au constat suivant: - Les pratiquants apprécient la MN en tant qu'activité de proximité possible sur un espace temps limité. Certains confondent avec marche rapide et ne souhaitent que marche rapide. - L'utilisation de Doodle laisse toute liberté d'inscription jusqu'au dernier moment. - Ils apprécient le côté légèrement sportif (qui donne bonne conscience) et la convivialité. - La pureté du geste n'est possible qu'avec un minimum d'attention voire de concentration qui n'est vraie qu'en début de séance. - Les phases d'échauffement et d'étirements ne sont pas les plus appréciées surtout si la météo n'est pas favorable (humidité et froid): l'idéal serait une salle. - Même pour de l'initiation, des bâtons corrects sont de suite nécessaires. La formation MN doit insister davantage sur le côté sportif de l'activité donc sur l'impossibilité d'accueillir une personne avec un simple certificat médical superficiel.

Jacky Couix jacquesdelamarche2811@orange.fr

de **FFRandonnée Vienne**

Les Randonneurs Châtelleraudais se sont mis aux nouvelles pratiques proposées par la FFRando dès le début. Le club a maintenant 3 animateurs Rando Santé et 2 animateurs Marche Nordique. Les effectifs ont augmenté de 17%, passant en 2015 à 335 adhérents. Outre les 3 séances de marche nordique de la semaine, le club fait depuis 3 ans des séjours de 4 jours en marche nordique. En 2014, 10 personnes ont fait le Tour de l'île de Ré, en 2015, 5 personnes ont marché à Rocamadour, Padirac, Saint-Cirq-Lapopie et Martel. En 2016 est prévu le Tour de l'île d'Oléron. Nous faisons l'équivalent d'une séance de MN et une autre après le pique-nique. Nous faisons les échauffements les étirements à chaque départ et arrivée. Nous sommes tous rentrés en bonne forme.

René Petit – Les Randonneurs Châtelleraudais

<http://randonneurschatelleraudais.emonsite.com/accueil.html>

de **FFRandonnée Lot et Garonne**

« En tant que référent MN du 47 et adjoint MN Aquitaine, tous les ans une Journée harmonisation à la M.N. est au programme de mes activités pour que tous les Animateurs présentent la même méthode d'initiation auprès de leurs nouveaux marcheurs nordiques.

A l'approche du stage annuel A.M.N. en juin à FARGUES St HILAIRE (33), j'organise deux à trois matinées de "pré stage" avec une forte insistance sur la gestuelle suivi d'un regroupement en salle avec vidéo pour informer sur le contenu du stage, sans tout dévoiler bien sûr.

Depuis que j'agis ainsi les stagiaires du 47 ont le pré-requis acceptable, ceux du 40 également cela démontre la nécessité de posséder un référent MN par département.

Mon rôle de référent et formateur ne s'arrête pas seulement à cela, mais ce serait un peu long à écrire. » .

Dall [claude.dispans@wanadoo.fr]

ACTIONS :

Par **FFRandonnée ILE de FRANCE**

Une journée régionale d'informations Marche Nordique réservée aux présidents des clubs de randonnée et aux animateurs Marche Nordique de l'Ile de France a été organisée le dimanche 25/10 au Parc André Malraux de Nanterre :

présentation de la Pratique, initiations et perfectionnement, déjeuner au Parc Malraux et discussion ouverte en salle.

Par **FFRandonnée ILE et VILAINE**

Nouveau club Marche Nordique à BAIN de Bgne (35) Octobre 2015



1^{ère} sortie du nouveau club US BAIN

Un nouveau club MN en Bretagne : en Ille et Vilaine, il s'agit de l'US BAIN de Bretagne. Adhésion en juillet dernier à la FFRandonnée et 1^{ère} sortie début octobre avec 24 personnes. Alain LEFEBURE-THOMAS le nouveau président est actuellement en formation d'animateur après avoir participé à plusieurs sorties du club de REDON.

Un autre marcheur est déjà partant pour le stage du printemps 2016.

Contact : président : Alain LEFEBURE-THOMAS : alainjacquelinelt@orange.fr.

Par **FFRandonnée BRETAGNE**

Le 2^{ème} regroupement des AMN bretons s'est déroulé les 17 et 18/10 à LARMOR PLAGE, au centre nautique de Kerguelen . Déroulé de cette journée sur le lien :

https://ffrandonnee-my.sharepoint.com/personal/lnunes_ffrandonnee_fr/_layouts/15/guestaccess.aspx?guestaccesstoken=7Z3urcgRf8okZKGtLNJQB1nzXYvXwG38Ck9QpVNDN34%3d&docid=00782749c5a6240fb856c8488f95d52a&expiration=11%2f01%2f2016+18%3a14%3a34

attention : lien d'une durée limitée à 60 jours.



Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 10 73 **CENTRE D'INFORMATION** : tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports et le Ministère de l'Ecologie, du Développement et de l'Aménagement durables.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Association de tourisme agréée n° AG 075 03 0002. Code APE : 913E - SIRET : 30358816400051.

INFOS DIVERSES :

REGROUPEMENT ANNUEL DES REFERENTS REGIONAUX MARCHE NORDIQUE

Presque toutes nos régions étaient représentées le jeudi 15 /10 à Paris. Sous la houlette de Fabienne Venot, Mickaël Hédouis et Claudine Allu, ce regroupement a donné l'occasion à de nombreux échanges autour de thématiques communes (développement...).

Ce lien annuel est une force pour ce réseau dynamique grâce auquel cette nouvelle pratique ne cesse de se développer à la **FFRandonnée**. La mission du référent régional MN évolue : dans plusieurs régions il s'intègre déjà dans l'équipe régionale Pratiques Adhésions **ERPA**, pour une cohésion de développement local des nouvelles pratiques : bilan et perspectives, analyse des chiffres clés Pratiques Adhésion, fiches Missions, objectifs et actions, besoins vis à vis du National.

Geoffroy Guillon, Chargé de Développement, seconde Fabienne Venot dans la mise en place et le suivi des équipes ERPA. : gguillon@ffrandonnee.fr

Prochaine rencontre des référents régionaux MN à l'automne 2016 prévue sous 2 journées.

AGREMENT SPORT et RECONNAISSANCE d'UTILITE PUBLIQUE : mise en vigueur d'une loi simplifiée :

" Désormais, toute association affiliée à une fédération sportive agréée, telle que la **FFRandonnée**, est d'office agréée Sport.

Ainsi, toutes les associations "fédérés" détiennent l'agrément sport et elles peuvent de fait bénéficier de subventions de l'Etat, donc du CNDS et des collectivités territoriales.
De plus, les associations agréées bénéficient automatiquement de la reconnaissance d'utilité publique. "
Source : DDCCS du Val d'Oise

FFRandonnée et FACEBOOK

ça se passe ici : <https://fr-fr.facebook.com/ffrandonnee.fr/posts/10153790125168189>

Un petit rappel en image des bienfaits de la marche nordique, une activité de plus en plus proposée par nos associations affiliées !

UN NOUVEAU VISUEL pour PROMOUVOIR LA MARCHE NORDIQUE a été réalisé par la **FFRandonnée BRETAGNE** : voir en fin de document

QUESTION DU MOIS

est-ce qu'un AMN rando carte peut être missionné par un comité pour faire des initiations dans les clubs locaux ?

Un diplômé rando carte peut encadrer et animer la Marche Nordique dans le cadre associatif ; il sera couvert pour cette pratique au même titre d'un titulaire d'une licence en tant qu'animateur.

Cependant il devra faire partie des adhérents du (des) clubs où il encadre, à titre payant ou gratuit.

FORMATIONS :

Formation annuelle de formateurs d'animateurs Marche Nordique :

les 5 et 6 mars 2016 à l'I.N.S.E.P PARIS

pré-requis : diplôme AMN et avoir fait le stage Méthodologie - Pédagogie, tronc commun de tout formateur. Plus d'infos auprès de votre C.R.F (Commission Régionale Formation)

Formations d'animateur marche nordique

Des formations d'animateur marche nordique sont organisées tout au long de l'année par les Comités Régionaux.

Provence Alpes Côte d'Azur Londes les Maures 83 (12 au 13/01 et 22 au 23/3/16)

Rhône Alpes Vogué 07 (27 au 28/2 et 23 au 24/3/)

Auvergne Vichy 03 (20 au 21/02 et 21 au 22/5/)

Bretagne Monteneuf 56 (5 au 6/3 et 21 au 22 /5)

Ile de France Châtenay Malabry (12 au 13/3 et 4 au 5/6)

Languedoc Roussillon Agde 34 (12 au 13/3 et 11 au 12/6)

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

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

Guidetti ®, marque française fournisseur officiel de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, vous propose de profiter d'une offre spéciale pour l'achat d'un kit de prêt de bâtons de marche nordique personnalisés aux couleurs de la FFRandonnée.

https://www.ffrandonnee.fr/data/emailing/OffresPromo/files/Belambra/FFR_bdc-CLUB.pdf

https://www.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/partenaires/FFR_ADHERENTS.pdf

Plus d'informations : <http://www.guidetti-rando.com/> ou info@ffrandonnee.fr

RENDEZ-VOUS :

Euro NordicWalk Vercors 2016



La 4^{ème} édition du rendez-vous européen de la Marche Nordique les 18 et 19 juin à LANS EN VERCORS en Isère : **1 WE 100% Marche Nordique : pratiquer, découvrir, échanger, apprendre, rencontrer et s'amuser.**

ouverture des inscriptions en ligne le 9 novembre 2015 : www.euronordicwalk.com

Voir Flyer personnalisé **FFRandonnée** en fin de document

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 : 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

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.

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 :

Contacts : marchenordique@ffrandonnee.fr adupont@ffrandonnee.fr

FFRandonnée 
Marche nordique

5 BONNES RAISONS de pratiquer la MARCHE NORDIQUE

- > Une activité accessible à tous et sans traumatisme
- > Une sollicitation de tous les muscles du corps
- > Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme
- > Une dépense d'énergie plus importante qu'en randonnée pédestre traditionnelle
- > Une amélioration de la coordination, de l'équilibre, de la tonicité

bien-être
santé
convivialité
sport
plaisir



Trouvez un club de Marche Nordique sur <http://bretagne.ffrandonnee.fr>

Comité FFRandonnée Bretagne
randobretagne@orange.fr - 02 23 30 07 56

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Bretagne

