



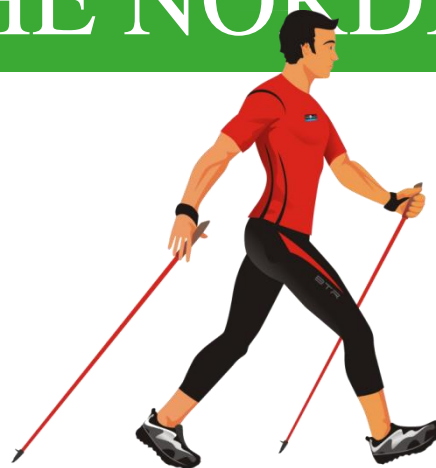
ACAPS LE CREUSOT

sport pour tous



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Bourgogne-Franche-Comté

ACAPS PLEINE NATURE LA MARCHE NORDIQUE



➤ Présentation :

- La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.
- Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.



LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

- La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.



➤ Accessible à tous

- Cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.



LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ Déroulement d'une séance :

- Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 1 heure 30 à 2 heures.**

➤ Chaque séance est découpée de la même façon :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- Mise en route progressive et évolution en marche nordique
- Exercices de renforcement musculaire en milieu de séance
- Retour en évolution nordique et ludique.(entre 1h30-1h45)
- Étirements et récupération (10-15 minutes).



© TSL OUTDOOR - tsloutdoor.com

LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ Avantages de cette discipline :

- Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale.
- Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- Une fortification des os provoquée par les vibrations.



LA MARCHÉ NORDIQUE

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



<http://entrainement-sportif.fr>



UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

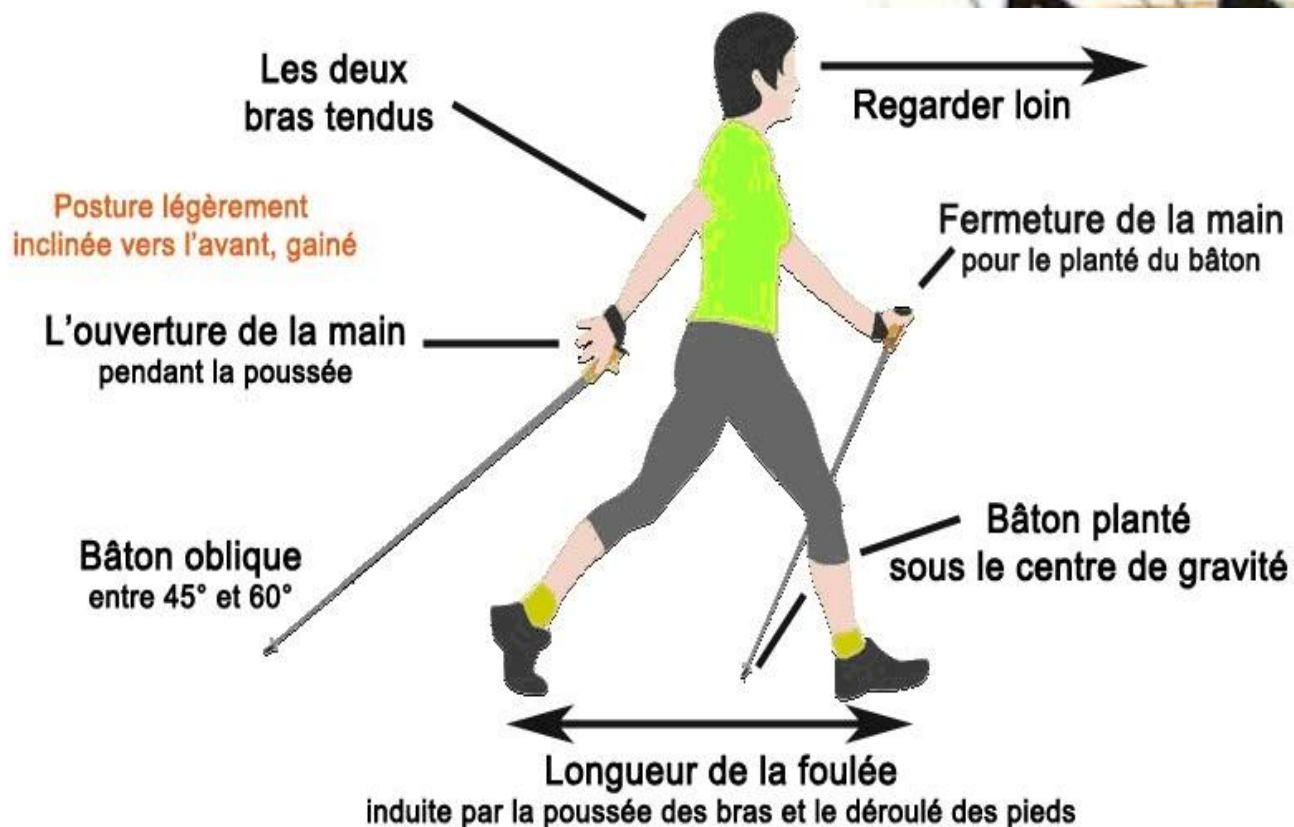
✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon

LA MARCHÉ NORDIQUE



LA MARCHÉ NORDIQUE



LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ L'équipement :

✓ Les bâtons :

Équipement principal en Marche Nordique, les bâtons sont de formes, tailles différentes. Le choix de cet équipement doit se faire en fonction du profil du pratiquant, de ses envies et de l'activité elle-même.



❑ Les bâtons sont constitués de plusieurs éléments :

- ❖ La Poignée :
- ❖ Les Gantelets
- ❖ Le Tube :
- ❖ La Pointe :
- ❖ Les Embouts « asphalte » :



LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ L'équipement :

✓ Les bâtons :



LA MARCHE NORDIQUE

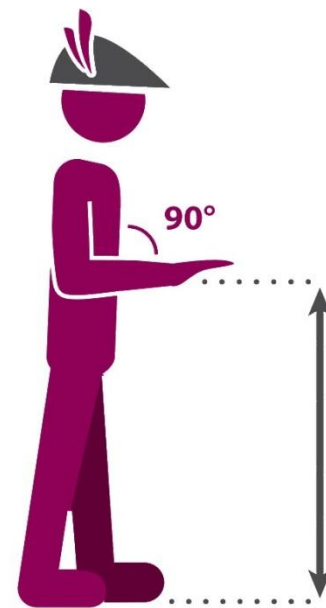
➤ L'équipement :

✓ La longueur des bâtons :

La technique de mesure de profil (chaussures adaptées, pieds largeur de bassin, bâton dans la main, bras le long du corps et coude à 90° , bâton perpendiculaire au sol et sans embout, l'avantbras ne doit pas être plus haut que l'horizontal) semble la plus polyvalente



longueur bâton (cm)	Votre taille (cm)
135	195-200
130	188-194
125	180-187
120	173-179
115	166-172
110	158-165
105	150-157
100	143-149



LA MARCHÉ NORDIQUE

✓ Les équipements personnel :

Les vêtements doivent être adaptés à la pratique sans perturber ou entraver les mouvements des bras.

Les chaussures seront de préférence à tige basse pour faciliter les mouvements du pied. La semelle devra permettre une bonne accroche au sol (éviter les glissades...).



Pour l'hydratation, l'utilisation de sac type « poche à eau » ou ceinture porte bidon est à privilégier du fait de leur simplicité d'utilisation et du fait que ceux-ci n'entravent pas les mouvements spécifiques de la Marche Nordique.



ACAPS LE CREUSOT

sport pour tous

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Bourgogne-Franche-Comté



SEANCES DE MARCHE NORDIQUE A L'ACAPS PLEINE NATURE



➤ Séances des mardi après midi:

- Gilles LEGER et Patrick POISSON terminent une formation « marche Nordique » afin de valider un brevet fédéral de marche nordique
- Cette formation permet l'instauration de séances de «marche nordique »deux mardis par mois sur une distance maximum de 8 Km, en respectant les cinq phases décrites précédemment.



LA MARCHÉ NORDIQUE

➤ Séances le samedi matin :

- Mise en place d'un créneau supplémentaire deux samedis matin par mois pour **les personnes toujours en activité professionnelle**.
- Pour ces derniers, l'information sera relayée sur Creusot Infos et sur le site de l'ACAPS..
- Le montant de l'adhésion sera de 30,00€ pour l'année.



- Les pratiquants du mardi souhaitant y participer seront les bienvenus

- (ce nouveau créneau du samedi sera testé sur six mois.
- A l'issue de cette période, un bilan sera effectué pour valider ou non cette activité du samedi).

LA MARCHÉ NORDIQUE

