



Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

Cahier A « Technique de base »

SOMMAIRE

1. AVANT-PROPOS	3
2. LES 3 MOUVEMENTS DYNAMIQUES FONDAMENTAUX DE LA MN	3
2.1. LA SYNCHRONISATION	3
2.2. L'ALLONGEMENT DU PAS (AP) / AMPLITUDE DU BRAS ARRIERE (BA).....	3
2.3. LA PROPULSION DU CORPS VERS L'AVANT.....	3
3. TABLEAUX DES EXERCICES	4
4. PREAMBULE	4
5. EXERCICES	5
5.1. LA SYNCHRONISATION DES BRAS ET DES JAMBES.....	5
5.2. ROTATION DU BUSTE ET BASSIN (RBB).....	7
5.3. ALLONGEMENT DU PAS (AP)	9
5.4. AMPLITUDE BRAS EN ARRIERE (BA).....	11
5.5. PROPULSION DU CORPS VERS L'AVANT (PRO).....	15
5.6. FERMETURE ET OUVERTURE DE LA MAIN (FOM)	16
5.7. LE DEROULE DU PIED (DP)	18
5.8. LA POSTURE (P).....	19
5.9. LE PIED DIRECTEUR (PD)	20
5.10. ENCHAINEMENTS (E)	21
6. VIGNETTES	23
7. BIBLIOGRAPHIE	28

Le Code de la propriété intellectuelle indique dans son article L.122-4 « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction ou un procédé quelconque ».

Et dans son article L.122-5, « L'auteur ne peut interdire, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées. »

1. Avant-propos

- Cette fiche servira à renforcer vos idées d'exercices et à établir un programme,
- La technique de base en Marche Nordique (MN) n'est pas compliquée en soi. Il suffit de respecter quelques règles de base et de s'entraîner un minimum,
- L'objectif de ces exercices techniques est de tendre vers la gestuelle la plus efficace et la plus harmonieuse. Ils seront réalisés sans précipitation et avec une mobilisation corporelle la plus complète,
- Ces exercices seront à proposer :
 - Pour les séances d'initiation,
 - En cours d'année pour des petites piqûres de rappel pour améliorer la technique de base soit :
 - ✓ en cours de déambulation avec 1 à 2 exercices analytiques,
 - ✓ à mi-parcours avec 4 à 5 exercices analytiques (en statique ou en déambulation),
 - ✓ sur la 2ème partie en déambulation avec un exercice d'enchaînement.
- Le nombre et la durée de chaque exercice seront en fonction de la forme physique et du niveau technique des participants,
- Penser à bien respirer et à s'hydrater régulièrement tout au long des séances.

2. Les 3 mouvements dynamiques fondamentaux de la MN

Chaque élément mérite d'être analysé en amont et en pratique :

2.1. La Synchronisation

- Synchronisation des bras-jambes (Sbj) / Rotation du buste et du bassin (Rbb)

Le balancement naturel des bras n'est pas seulement qu'une survivance de notre passé de quadrupède, il intervient dans le processus d'économie d'énergie du corps humain et entraîne une économie de 12% de notre métabolisme de base, associant le rééquilibrage des ceintures pelvienne et scapulaire sur l'axe vertical.

2.2. L'Allongement du pas (Ap) / Amplitude du bras arrière (Ba)

- Favorise le placement du pied avec un appui du talon,
- Favorise le déplacement du bras en arrière en lui " donnant " le temps nécessaire pour faire le geste correctement.

2.3. La Propulsion du corps vers l'avant

- Le planté et l'inclinaison du bâton (Pro)
- La fermeture et l'ouverture de la main (Fom)
- Le déroulé du pied (Dp)

Grâce à une double poussée en arrière qui s'effectue simultanément avec la main et le pied opposé entraînant ainsi :

- Le déroulé du pied accompagné d'une poussée jusqu'aux orteils,
- La poussée allongée du bras opposé, sur le gantelet, par l'intermédiaire de la paume de la main,
- Notons que l'accentuation du mouvement du balancement des bras et l'allongement du pas entraînent forcément l'introduction des rotations des deux ceintures scapulaire et pelvienne.

A mémoriser par l'acronyme **S.A.P.**

D'autres éléments seront étudiés : prise de conscience et intérêts,

- La posture (P),
- Le pied directeur (Pd),
- Les enchainements (E).

L'animateur adaptera pour certains exercices :

- La distance en fonction du niveau des participants sur 10 à 50 mètres,
- La répétition des exercices de chaque côté du corps, de 2 à 10 fois. Il demandera régulièrement aux participants leur ressenti.

3. Tableaux des exercices

- Les exercices proposés sont extraits de différents ouvrages et vidéos cités dans la bibliographie,
- L'animateur prendra le temps de les montrer et de les expliquer,
- D'autres exercices spécifiques ainsi que d'autres activités physiques pourront être réalisés sous l'aspect "exemples de technique de base" ;
Voir dans cahiers pratiques : Autres types de marches et de courses, Franchissement, Equilibre, Coordination, Jeux ou Souplesse (par exemple le "Ba6" dans TBMN peut aussi se pratiquer en coordination ou jeux).






4. Préambule


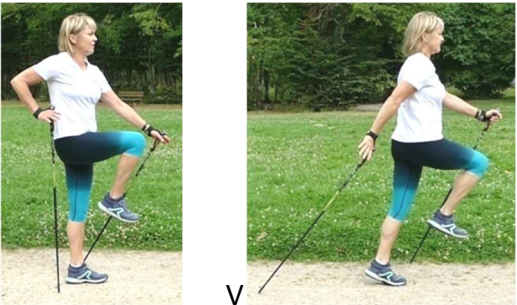




- Position de départ commune à tous les exercices :
 - Sac à dos retiré ou pas en fonction des exercices,
 - Debout pieds joints ou écartés, largeur des hanches ou des épaules, bras le long du corps,
 - Genoux légèrement fléchis (déverrouillés),
 - Gantelets clipsés ou non (suivant les exercices),
 - Embout Caoutchouc (C/C) mis en protection suivant les exercices.

5. Exercices

5.1. La Synchronisation des bras et des jambes.

L'erreur à éviter : Marcher à l'amble (jambe et bras en mouvement du même côté)






N°	Statique	Déambulation	Descriptif	Photos
Sbj1		<p>X</p> <p>X</p>	<p><< Synchronisation : bras et jambes 1 >> Sans bâtons </p> <p>A exécuter lentement Ex : A - Marcher normalement sans "réfléchir". On observe : Le pied droit et le bras gauche vont en avant. Le pied gauche et le bras droit vont en arrière. Ex : B - Marcher en augmentant la gestuelle des bras et des jambes. Attention : Le rythme de vos bras doit correspondre à celui des jambes.</p> <p>Variante : prendre une bouteille (33cl) d'eau dans chaque main. Elles serviront à amplifier le mouvement des bras.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B</div>  </div>
Sbj2	X		<p><< Synchronisation : bras et jambes 2 >> Avec bâtons </p> <p>Pi : Bâtons piqués au niveau de la pointe des pieds à l'extérieur. Les bras légèrement fléchis avec bâtons clipsés à la verticale.</p> <p>Ex : Effectuer simultanément :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendre un bras vers l'avant. - Côté opposé : Bras en arrière-coude plié, soulever le talon en fléchissant le genou. - Inverser le mouvement. 	

<p>Sbj3</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p><< Synchronisation : bras et jambes 3 >> Avec bâtons </p> <p>Pi : Bâtons piqués à l'extérieur des pieds. Les bras légèrement fléchis avec bâtons clipsés à la verticale.</p> <p>Ex : Effectuer simultanément :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendre un bras vers l'avant. - Côté opposé : bras en arrière-coude plié, montée de genou. - Inverser le mouvement. <p>Variante : Idem en déambulation.</p>	
<p>Sbj4</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p><< Synchronisation : bras et jambes 4 >> Avec bâtons </p> <p>Pi : Mettre les gantelets. Mains ouvertes, faire prendre conscience que c'est le gantelet qui tient le bâton.</p> <p>Ex : Commencer à marcher lentement en laissant les bâtons traîner au sol sans amplifier le geste. Vous devez ressentir que la pointe du bâton pique légèrement le sol lorsque le bras va en arrière après quelques pas.</p> <p>Cette technique est à utiliser lorsque vous êtes désynchronisés.</p>	
<p>Sbj5</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p><< Synchronisation : bras et jambes 5 >> Avec bâtons </p> <p>Le petit Train</p> <p>Pi : L'un derrière l'autre, celui qui se trouve derrière saisit l'extrémité des bâtons que tient en mains son partenaire.</p> <p>Ex : Marcher d'un même pas, les bras et jambes coordonnés. Celui qui est derrière devra envoyer le bras de son partenaire (A) bien en arrière.</p>	

5.2. Rotation du buste et bassin (Rbb)

Amélioration de l'amplitude et de la souplesse des épaules et du buste.

Les erreurs à éviter : Avoir un balancement des épaules vers le haut. Avoir les épaules "raides".

		<p>Les ceintures scapulaire (A) et pelvienne (B). La marche nordique engage à chaque pas une hanche et une épaule opposée. L'engagement de la hanche se fait naturellement lorsque l'on fait un pas en avant (plus ou moins en fonction de la longueur du pas). L'engagement de l'épaule opposée est moins facile à mettre en œuvre. Sans engagement des épaules, le mouvement de MN n'est pas complet ; la propulsion et l'allongement du pas sont limités.</p>	
Rbb1	X	<p><< Rotation 1 >> </p> <p>Pi : Dos droit, bassin fixe, épaules basses. Les bras tendus devant soi avec les bâtons tenus à la verticale par leur milieu.</p> <p>Ex : A - Effectuer des rotations du tronc pour optimiser la rotation de la ceinture scapulaire, de droite à gauche et de gauche à droite en marquant un arrêt au centre.</p> <p>Variante : B - Même exercice, bras tendus devant soi avec les bâtons tenus à l'horizontale par leurs extrémités.</p>	
Rbb2	X	<p><< Rotation 2 >> </p> <p>Pi : Dos droit, bassin fixe, épaules basses. Poser les bâtons derrière ou devant sur les épaules (pour les personnes en difficultés), les mains tiennent les bâtons par leurs extrémités.</p> <p>Ex : Effectuer des rotations du tronc pour optimiser la rotation de la ceinture scapulaire, de droite à gauche et de gauche à droite en marquant un arrêt au centre.</p>	








<p>Rbb3</p>	<p>X</p>	<p><< Rotation 3 >> Pi : Bassin fixe. Bâtons plantés devant la pointe des pieds, bras fléchis devant soi.  Ex : En même temps : reculer coude gauche en arrière et avancer le bras droit tendu devant (rotation de la ceinture scapulaire) - Revenir en Pi, idem à droite. Variante : Même exercice en avançant le genou opposé au bras.</p>	
<p>Rbb4</p>	<p>X</p>	<p><< Rotation 4 >> des ceintures : scapulaire et pelvienne.  Exercice pour comprendre la dissociation des ceintures scapulaire et pelvienne avec une rotation inverse des épaules et du bassin. Pi : Mains placées au milieu des bâtons. Tenir un bâton à l'horizontale en appui sur la poitrine et l'autre sur la ceinture pelvienne. Ex : Avancer le pied gauche, exercer une rotation inverse de l'épaule droite. Remarquer que pendant que le genou avance, l'épaule du même côté glisse en arrière. - Revenir en Pi, idem de l'autre côté. Variante : Même exercice en marchant. Au top, accentuer les rotations inverses des épaules et du bassin. Au top, on revient à une marche normale, ainsi de suite.</p>	
<p>Rbb5</p>	<p>X</p>	<p><< Rotation 5 >> des ceintures scapulaire et pelvienne.  Cela demande de garder les épaules basses. Pi : Mettre les bâtons en appui, derrière ou devant sur les épaules (pour les personnes en difficulté). Les mains tiennent les bâtons par leurs extrémités. Ex : Commencer par une marche normale, sans rotation des épaules. - Au top, accentuer les rotations inverses des épaules et du bassin. - Au top, on revient à une marche normale, sans rotation des épaules. Ainsi de suite. (Les ceintures scapulaire(A) et pelvienne (B) se croisent).</p>	

5.3. Allongement du pas (Ap)

Prise de conscience.

L'erreur à éviter : Faire des trop petits pas.

<p>Ap1</p>	<p>X</p>	<p><< Allongement du Pas 1 >> sans bâtons.</p> <p>Trouver 2 repères à environ 20 m l'un de l'autre ou mettre des plots au sol.</p> <p>Ex :</p> <p>A. Marcher normalement entre ces 2 repères, chaque participant comptera ses pas.</p> <p>B. Refaire le même trajet en allongeant les pas, puis compter ses pas.</p> <p>Observer la différence du nombre de pas effectués sur les 2 séquences.</p> <p style="text-align: right;"></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> </div> <p style="text-align: center;"></p>
<p>Ap2</p>	<p>X</p>	<p><< Allongement du Pas 2 >> avec bâtons</p> <p>Ex : A - Commencer à marcher normalement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au top, B - on allonge les pas avec de l'amplitude, - Au top, A - on revient à une marche normale, - Au top, B - on allonge les pas avec de l'amplitude, - Ainsi de suite. <p>Variante : Même exercice que Ap1.</p> <p style="text-align: right;"></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> </div> <p style="text-align: center;"></p>

<p>Ap3</p>	<p>X</p>	<p><< Allongement du Pas 3 >> avec bâtons</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Pi : Debout, bâtons piqués derrière les pieds. Ex : Effectuer lentement un grand pas en avant avec de l'amplitude.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revenir en Pi en prenant appui sur les bâtons (fessiers et abdominaux serrés pour éviter de cambrer). - Faire les deux côtés. 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> </div>
<p>Ap4</p>	<p>X</p>	<p><< Allongement du Pas 4 >> avec bâtons</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Pi : Debout, bâtons légèrement piqués en arrière pour garder l'équilibre. Ex :</p> <p>A. Lever la jambe tendue à l'horizontale. Revenir en Pi. Changer de jambe. Ainsi de suite. B. Lancer les jambes l'une après l'autre, loin devant vous en les gardant tendues (uniquement pour cet exercice).</p> <p>Variante : Alternier 10 m jambes tendues puis 10 m jambes normales. Ainsi de suite.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ExA</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ExB</p> </div> </div>

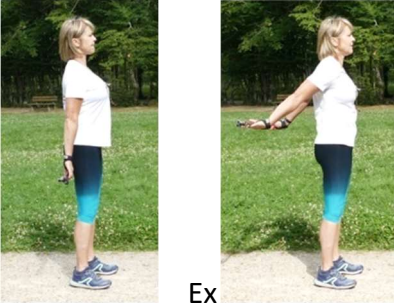
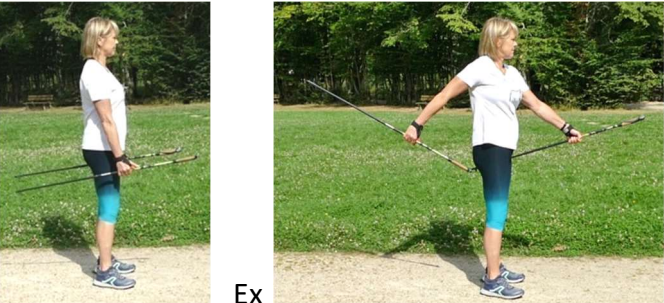
5.4. Amplitude Bras en arrière (Ba)







La prise de conscience du bras en arrière se fera obligatoirement en repérant clairement les trois composantes gestuelles réalisées simultanément :

- L'intensité de la force musculaire pour créer le mouvement,
- L'amplitude de la mobilité articulaire de l'épaule,
- Le ressenti (proprioception) de la position du bras arrière dans l'espace.

Les erreurs à éviter en déambulation :

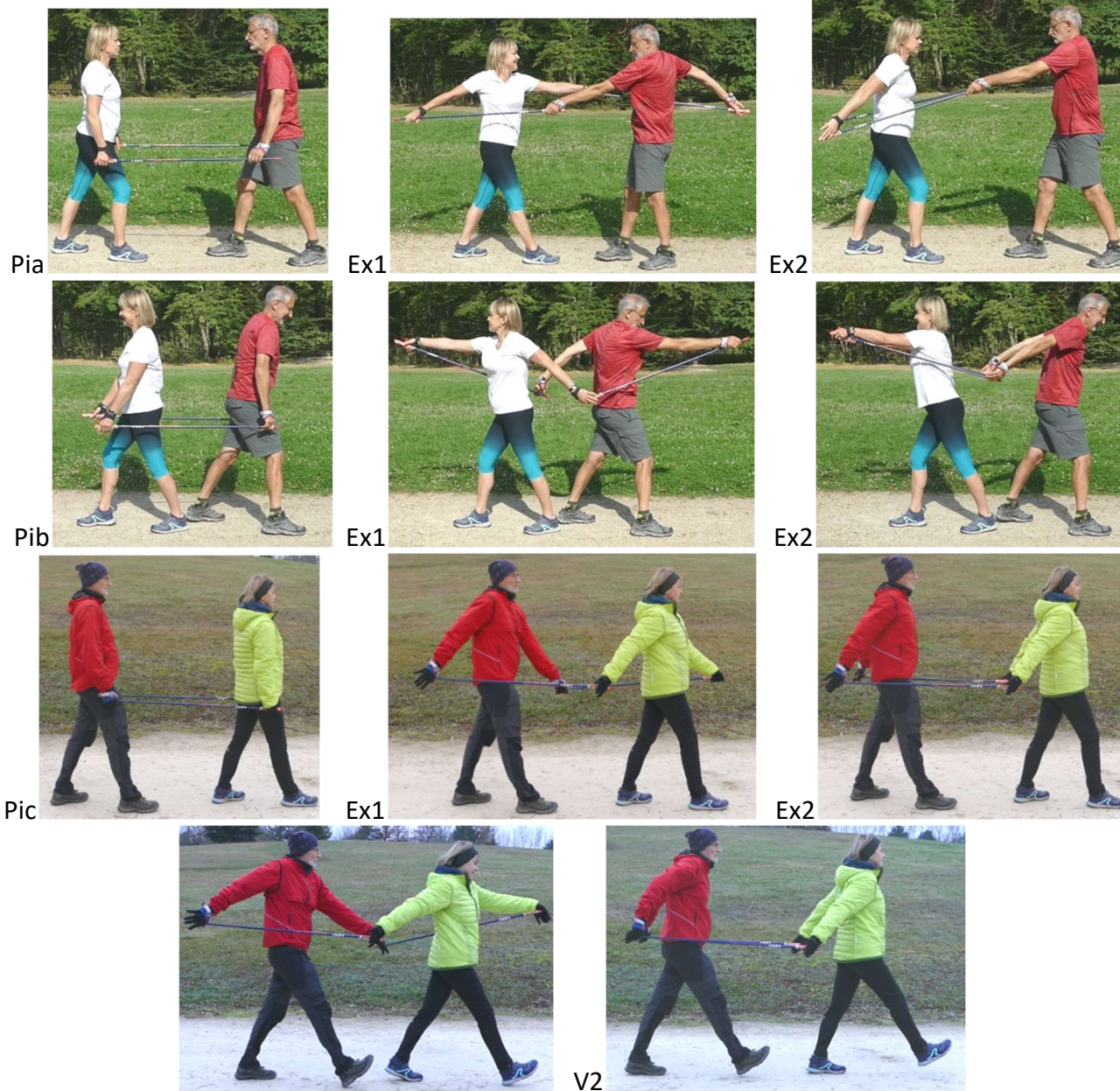
- Garder les coudes pliés lors de la propulsion,
- Les bras ne vont pas assez en arrière,
- Ne pas terminer le mouvement arrière avec les bâtons dans le prolongement des bras.

<p>Ba1</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 1 >></p> <p>Pi : Placer un bâton derrière soi, le tenir à l'horizontale. Mains écartées largeur des épaules, paumes vers l'arrière.</p> <p>Ex : Garder les épaules basses, les bras restent tendus, lever le bâton lentement sans forcer, le plus loin possible en arrière.</p> <p><u>Ne pas cambrer, ne pas se pencher en avant.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position quelques secondes. - Revenir en Pi. - Ainsi de suite. 	 <p>Pi Ex</p>
<p>Ba2</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 2 >></p> <p>Pi : Tenir un bâton dans chaque main par son milieu et à l'horizontale, embout C/C mis.</p> <p>Ex : Effectuer des mouvements de balancier d'avant en arrière. Le bras en avant n'ira pas trop haut, comme pour dire "bonjour". Le bras en arrière ira le plus loin possible.</p>	 <p>Pi Ex</p>

<p>Ba3</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 3 >> </p> <p>Ex : Effectuer des mouvements de balancier d'avant en arrière avec un seul bras puis l'autre, la pointe des bâtons devra rester proche du sol. Le bras en avant n'ira pas trop haut, comme pour dire "bonjour". Le bras en arrière ira le plus loin possible sans oublier l'ouverture de la main lors du passage au niveau de la hanche.</p> <p>Variante 1 : Alternativement chaque bras. Variante 2 : Simultanément les 2 bras.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Ex V1 V2 </p>
<p>Ba4</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 4 >> </p> <p>L'expérience montre que les personnes ont du mal à mettre le bras en arrière. Pour cet exercice, nous allons travailler l'amplitude du bras sur l'arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher avec un bâton. <p>Pi : Faire un pas en avant avec la jambe gauche. Avec la main gauche tenir le bâton horizontalement au niveau de la ceinture pelvienne. Le bras droit sera en appui sur le bâton à l'horizontale.</p> <p>Ex : En marchant normalement, amener le bras droit le plus loin possible en arrière sans oublier l'ouverture de la main. A chaque retour du bras en avant, le poignet viendra en butée sur le bâton à l'horizontale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le même exercice avec l'autre bras. <p>Variante : Créer un binôme (A/B) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A suit le marcheur en tenant un bâton à l'horizontale derrière B. - B doit amener le bras le plus loin possible en arrière de manière à venir toucher le bâton de A. Ainsi de suite - Inverser les rôles. <p>Le rôle de A est d'amener B à avoir le plus d'amplitude du bras vers l'arrière.</p>

<p>Ba4 suite</p>			
<p>Ba5</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 5 >></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le bras reste gainé durant toute la phase de propulsion. <p>Ex : Commencer par de la marche nordique.</p> <p>Au top A - soulever les bâtons en gardant la même gestuelle.</p> <p>Au top B - poser les bâtons au sol, exercer une poussée sur le bâton qui va vers l'arrière et ainsi de suite.</p> <p>L'animateur choisira la durée des séquences, faire attention à la <u>distance de sécurité</u> entre les participants.</p>	
<p>Ba6</p>	<p>X</p>	<p><< Bras en arrière 6 >> Avec bâtons</p> <p>L'objectif est d'avoir la plus grande amplitude du bras vers l'arrière. Créer des binômes.</p> <p>Pia : Face à face, avancer la jambe droite, bras tendus le long du corps. Tenir les bâtons à l'horizontale dans chaque main.</p> <p>Pib : Dos à dos, reculer la jambe gauche, bras tendus le long du corps. Tenir les bâtons à l'horizontale dans chaque main.</p> <p>Pic : L'un derrière l'autre, avancer la jambe droite, bras tendus le long du corps. Tenir les bâtons à l'horizontale dans chaque main.</p> <p>Ex 1 : Pousser les bâtons en << synchronisation >>.</p> <p>Ex 2 : Pousser les bâtons en << simultané >>.</p> <p>Variantes pour Pic : En déambulation : Ex1(V1) et Ex2(V2).</p>	



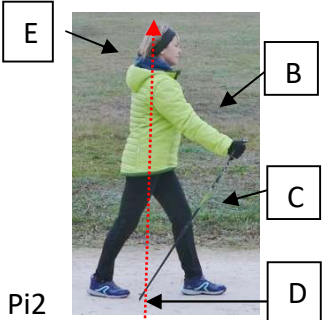

Ba6 suite




5.5. Propulsion du corps vers l'avant (Pro)

Le planté, l'inclinaison et la poussée du bâton : prise de conscience.

Les erreurs à éviter : Planter le bâton trop en avant (bâton droit). Planter le bâton trop en arrière (au-delà du pied arrière).


<p>Pro1</p>	<p>X</p>	<p><< Propulsion 1 >> Planté, inclinaison, poussée.</p> <p>Pi 1 : Une jambe en avant, l'autre jambe en arrière.</p> <p>A - Bras légèrement tendu devant avec un bâton planté au sol à la verticale.</p> <p>Ex : Exercer une poussée sur le bâton en faisant un pas en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revenir à la position de départ. - Recommencer plusieurs fois. - A la suite faire, <p>Pi 2 : Une jambe en avant, l'autre jambe en arrière.</p> <p>B - Un bras légèrement fléchi vers l'avant, comme pour dire bonjour à quelqu'un.</p> <p>C - L'angle du bâton par rapport au sol doit être compris entre 45° et 60°.</p> <p>D - La position de la pointe du bâton au sol doit se situer entre le centre de gravité (E) et la pointe du pied arrière. Préciser que le bâton doit être planté et non posé (sauf sur l'asphalte).</p> <p>Ex - Exercer une poussée sur le bâton en faisant un pas en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revenir à la position de départ, - Recommencer plusieurs fois - Vous pourrez alterner les deux exercices pour une meilleure prise de conscience de la bonne inclinaison du bâton. - Demander le ressenti entre les deux exercices (difficulté, effort, fluidité...) <p><u>Constat</u> : La poussée de la position 1 par rapport à la position 2 est plus difficile car vous devez fournir un effort plus important pour déplacer votre centre de gravité vers l'avant. La position Pi1 est à proscrire.</p> <div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pi2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> </div>
--------------------	-----------------	---



<p>Pro2</p>	<p>X</p>	<p><< Propulsion 2 >> Poussée unilatérale.</p> <p>Pi : La jambe droite est en avant et le bras droit est en arrière. Le bras gauche tient le bâton sous l'aisselle verticalement.</p> <p>Ex : Marcher en exerçant une poussée sur le bâton.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem de l'autre côté. <p>Votre corps sera automatiquement propulsé en avant.</p>	
--------------------	-----------------	---	---

5.6. Fermeture et ouverture de la main (Fom)

Prise de conscience.

Les erreurs à éviter : Garder les mains ouvertes tout le temps. Garder les mains fermées lors du balancement des bras en arrière.

<p>Fom1</p>	<p>X</p>	<p><< Fermeture et ouverture des mains 1 >></p> <p>Pi : Bras légèrement fléchis devant soi, bâtons à la verticale. Mains dans les gantelets.</p> <p>Ex : Ouvrir et refermer plusieurs fois avec la main droite.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem avec main la gauche. - Les deux mains en alternance. - Les deux mains simultanément. <p>Variante : Même exercice, bras le long du corps, épaules basses, bâtons inclinés vers l'arrière.</p>	
--------------------	-----------------	--	--


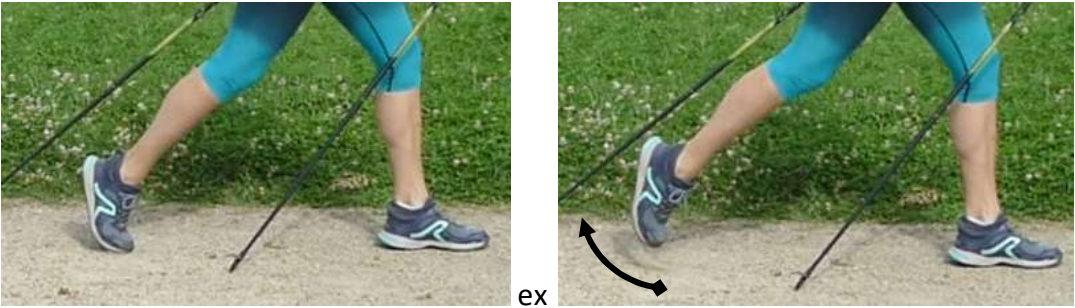
<p>Fom2</p>	<p>X</p>	<p><< Fermeture et ouverture des mains 2 >> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans les bâtons : Décomposer lentement le mouvement des mains suivant la description ci-dessous. - Avec les bâtons : Grâce à un mouvement plus dynamique les bâtons ne touchent pas le sol pendant l'exercice. <p>Ex : Bras allant vers arrière : A - La main est fermée sur la poignée sans trop la serrer, ne pas se crisper, le bâton est incliné sur l'arrière. B - La main s'ouvre à hauteur de la hanche. C/D - La main reste ouverte, c'est le gantelet qui retient le bâton.</p> <p>- Bras allant vers l'avant : D - La main est ouverte. E - La main se referme sur la poignée lorsque le bras est à la hauteur de la hanche. F/A - La main saisit fermement la poignée en conservant l'inclinaison du bâton vers l'arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem de l'autre côté. <div data-bbox="792 435 1742 1054"> </div>	
<p>Fom3</p>	<p>X</p>	<p><< Fermeture et ouverture des mains 3 >> ski de fond </p> <p>Ex : Effectuer un balancement dynamique d'un bras en respectant la description de l'exercice avec bâton FOM2. Le bout du bâton doit rester le plus proche du sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem pour l'autre bras. <p>Variantes : Alternativement chaque bras et puis simultanément les 2 bras ensemble.</p>	

5.7. Le déroulé du pied (Dp)

Prise de conscience.

Les erreurs à éviter : Si le pied devant est posé à plat, cela signifie que le pas est trop petit.




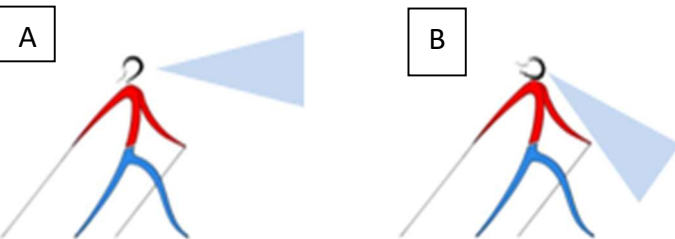
- Avoir un mouvement du corps vers le haut (avec les jambes trop droites ou trop raides).

Dp1	X	<p><< Déroulé du pied 1 >></p> <p>Dans la continuité de la marche, faire des grands pas. Dérouler progressivement le pied jusqu'au gros orteil.</p> <p>Ex :</p> <p>A. Attaquer du talon. B. Position médiane du déroulé du pied (l'amorti) C. Terminer par la pointe du pied.</p>	 <p>A B C</p>
Dp2	X	<p><< Déroulé du pied 2 >> "Chassé de sable"</p> <p>Sur un sol friable, l'objectif est de donner une impulsion par la pointe du pied</p> <p>Pi : Debout, mettre un pied en position de fin de déroulé.</p> <p>Ex : Chasser un maximum de poussière derrière vous.</p> <p>Réaliser l'exercice des 2 côtés.</p> <p>Variante : En déambulation, respecter la description des exercices "<u>Dp1</u>" et "<u>Dp2</u>"</p>	 <p>Pi ex</p>

5.8. La Posture (P)


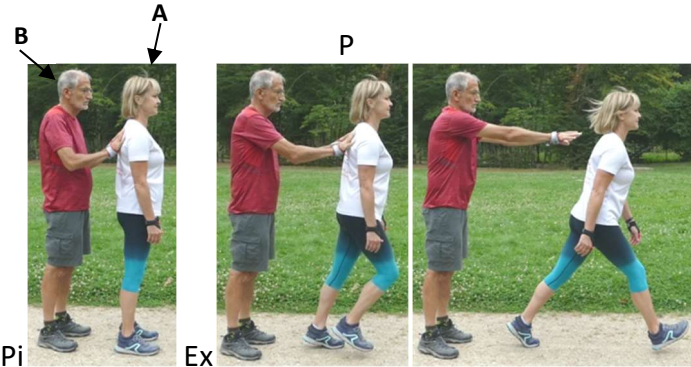


La bonne posture prévoit avant tout un dos bien droit.

Les erreurs à éviter : Avoir le buste trop raide ou trop penché en avant. Avoir les yeux qui regardent le sol. Avoir les bras trop écartés du corps.

<p>P1</p>	<p>X</p>	<p><< La posture 1 >> Dos droit</p> <p>Pi : Prendre un bâton et le mettre en appui dans le dos, Points de contact : l'arrière de la tête, le dos et le haut des fessiers.</p> <p>Ex : Pencher le buste légèrement vers l'avant, fléchir les genoux tout en gardant les points de contact.</p> 	 <p>Pi Ex</p>
<p>P2</p>	<p>X</p>	<p><< La posture 2 >> Le regard</p> <p>Regarder en avant aide à redresser le buste, à stabiliser le milieu du corps et à améliorer l'oxygénation. Cette posture sera toujours à surveiller.</p> <p>Ex :</p> <p>A. Marcher regard au loin : bonne posture B. Marcher en regardant ses chaussures : mauvaise posture Ainsi de suite.</p> 	 <p>A B</p>


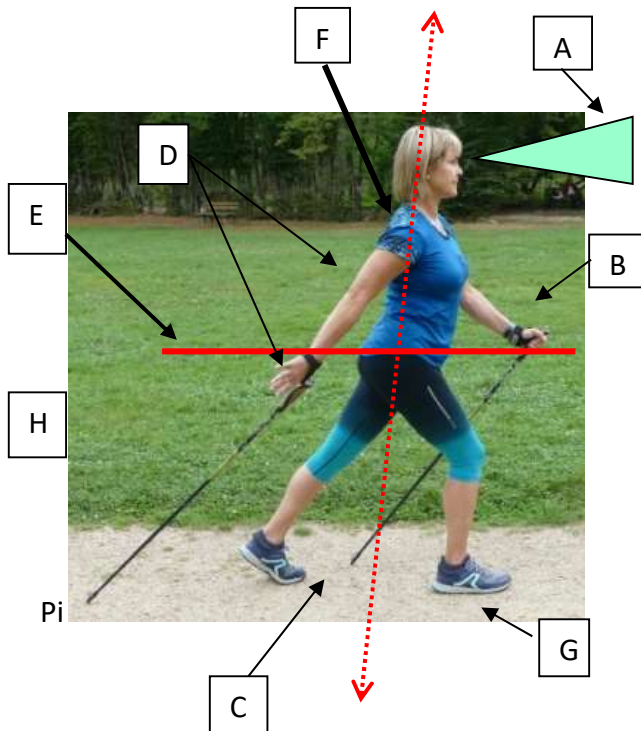
5.9. Le pied directeur (Pd)








En marche nordique, il vous permet de cadencer votre marche. Il sera avancé simultanément au bras opposé. Il sera utile lors des franchissements (pied d'appel / appui).

<p>Pd1</p>	<p>X</p>	<p><< Le pied directeur 1 >></p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Pi : En binôme, A et B, l'un derrière l'autre. A. Debout décontracté, les pieds joints, les bras le long du corps et les yeux fermés. B. En position pour effectuer la poussée.</p> <p>Ex : Au top de l'animateur : B) pousse A) pour provoquer un léger déséquilibre vers l'avant. - Le pied qui va se déplacer en premier (pour éviter la chute) sera votre pied directeur. - Inverser les rôles.</p>	
<p>Pd2</p>	<p>X</p>	<p><< Le pied directeur 2 >></p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Pi : Debout décontracté, les pieds joints, les bras le long du corps et les yeux fermés. Ex : Au top de l'animateur : laissez-vous franchement tomber vers l'avant, le pied qui va se déplacer en premier (pour éviter la chute) sera votre pied directeur.</p>	

5.10. Enchaînements (E)

Nous venons de voir les points importants d'une bonne gestuelle avec un choix de différents exercices. Ci-dessous, nous allons vous proposer **quelques combinaisons d'enchaînements de certains points importants**. L'objectif de ces exercices techniques est de tendre vers la gestuelle la plus efficace et la plus harmonieuse.

<p>E1</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p><< Enchaînement 1 >> Arrêt sur image </p> <p>Cet exercice permet de travailler sur la bonne gestuelle globale :</p> <p>La posture, le pied directeur, la synchronisation des bras et des jambes, l'allongement du pas, la propulsion (dynamique), le déroulé du pied, le bras en arrière, la fermeture et l'ouverture de la main, le planté et l'inclinaison du bâton, la rotation du buste.</p> <p>Pi : Faire un pas en avant avec la jambe droite, nous avons :</p> <p>A- Le regard loin devant. B - le bras gauche en avant, la main est fermée sur la poignée. C - Le planté de bâton se situe entre le bout du pied arrière et le centre de gravité. D - Le bras droit est loin derrière, la main est ouverte. E- Les mains droite et gauche sont pratiquement à la même hauteur. F - L'épaule droite est en arrière, l'épaule gauche est en avant. G- Le pied avant sera posé à plat (nous sommes dans une position à l'arrêt). H - La jambe gauche en arrière et le pied sur la pointe (fin de déroulé).</p> <p>Ex : Faire un autre pas en avant lentement. Corriger les imperfections par rapport à la bonne gestuelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ainsi de suite. <p>Variante : En déambulation, au top de l'animateur, le groupe s'arrête et ce dernier apporte les corrections nécessaires (les marcheurs peuvent se corriger entre eux, ce qui peut apporter une autocorrection).</p> <p>A refaire de temps en temps.</p>	
------------------	-----------------	-----------------	---	--

<p>E2</p>	<p>X</p>	<p><< Enchaînement 2 >> Pas de 2</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Cet exercice permet de travailler sur : la posture, la propulsion, l'ouverture et la fermeture des mains, le bras en arrière, l'allongement du pas. Faire cet exercice en 2 temps ou sur 2 pas (c'est à dire que le planté des bâtons se fera sur le même pied).</p> <p>Pi : Gantelets clipsés. Amener les 2 bâtons vers l'avant avec la bonne inclinaison (faire un grand pas).</p> <p>Ex : Faire un 1er pas tout en poussant simultanément sur les bâtons vers l'arrière (propulsion). Ouvrir les mains lorsque les bras sont à la hauteur du bassin. Les bâtons sont piqués au sol jusqu'à la fin de la poussée, tout en restant dans le prolongement des bras, c'est la poussée sur les gantelets qui poursuit la propulsion.</p> <p>Faire un 2ème pas et ainsi de suite.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex : 1er pas</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2ème pas</p> </div> </div>
<p>E3</p>	<p>X</p> <p>X</p>	<p><< Enchaînement 3 >></p> <p style="text-align: right;"></p> <p>Cet exercice permet de travailler avec beaucoup d'amplitude sur : L'allongement du pas, le bras en arrière, la rotation des ceintures scapulaire et pelvienne.</p> <p>Ex : A - Enchaîner des fentes avant en MN.</p> <p>Ex : B - Même exercice, bâtons sur les épaules (devant le torse pour ceux qui rencontrent des difficultés).</p> <p>Variante de l'ex B : Faire une fente en avant, arrêt, effectuer une rotation de la ceinture scapulaire en opposition de la ceinture pelvienne.</p> <p>Ainsi de suite</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>B</p> </div> </div>		

6. VIGNETTES

<p><u>Sbj1 Synchro : bras et jambes 1 Sans bâton</u></p> 	<p><u>Sbj2 Synchro : bras et jambes 2 Avec bâtons</u></p> 	<p><u>Sbj3 Synchro : bras et jambes 3 Avec bâtons</u></p> 	<p><u>Sbj4 Synchro : bras et jambes 4 Avec bâtons</u></p> 
<p><u>Sbj5 Synchro : bras et jambes 5 Avec bâtons</u></p> 	<p><u>Rbb1 Rotation 1</u></p> 	<p><u>Rbb2 Rotation 2</u></p> 	<p><u>Rbb3 Rotation 3</u></p> 
<p><u>Rbb4 Rotation 4 ceintures : Scapulaire et pelvienne</u></p> 	<p><u>Rbb5 Rotation 5 ceintures : Scapulaire et pelvienne</u></p> 	<p></p>	

Ap1 Allongement du Pas 1 sans bâtons



Ap2 Allongement du Pas 2 avec bâtons



Ap3 Allongement du Pas 3 avec bâtons



Ap4 Allongement du Pas 4 avec bâtons



Ba1 Bras en arrière 1



Ba2 Bras en arrière 2



Ba3 Bras en arrière 3



Ba4 Bras en arrière



Ba5 Bras en arrière



Ba6 Bras en arrière 6 Avec bâtons



Pro1 Propulsion 1 Planté, inclinaison, poussée



Pro2 Propulsion 2 Poussée unilatérale



Fom1 Fermeture et ouverture des mains 1



Fom2 Fermeture et ouverture des mains 2



Fom3 Fermeture et ouverture des mains 3
ski de fond



Dp1 Déroulé du pied 1



Dp2 Déroulé du pied 2 "Chassé de sable"



P1 << La posture 1 >> Dos droit



P2 << La posture 2 >> Le regard



Pd1 << Le pied directeur 1 >>



Pd2 <<Le pied directeur 2 >>



E1 << Enchaînement 1 >>



E2 << Enchaînement 2 >> Pas de 2



E3 <<Enchaînement 3 >>



7. Bibliographie

1. FFRandonnée Comité régional Centre/ Formation MN Centre Val de Loire 08/01/2016
2. La Marche Nordique, Bien-être / santé / performance, Jérôme SORDELLO & Samuel BERNARD, Editions @mphora, 2017
3. La MARCHE NORDIQUE, ATOUT SANTE, Efficacité de la méthode, Gérard BERNABE Imprime'vert, 2016
4. Mémento Aquitaine, novembre 2012
5. Formation brevet fédéral d'Animateur MN, Indre et Loire (37) - Fiches "essentiel" de la FFRandonnée Pédestre - 64, rue du Dessous des Berges - 75013 Paris, tél : 01 44 89 93 90 <http://centre.ffrandonnee.fr>
6. UFOLEP/ Tous les sports Autrement / animateur de MN / 2012.