



Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

Cahier B « Initiation »

SOMMAIRE

1. AVANT-PROPOS	3
1.1. A QUELLES PERSONNES S'ADRESSE L'INITIATION ?	3
1.2. OBJECTIF DES 2 SEANCES D'INITIATION	3
1.3. ORGANISATION	3
2. DEROULEMENT DES 2 SEANCES D'INITIATION	3
3. INFORMATIONS GENERALES	4
3.1. INTERETS ET BIENFAITS DE LA MN	5
3.2. CONTRE-INDICATIONS	6
3.3. PRECAUTIONS PARTICULIERES : VIGILANCE !	6
3.4. INTERPRETATION DES SIGNES ET GESTION	6
3.5. EQUIPEMENTS	6
3.6. DESCRIPTION DU DEROULEMENT D'UNE SEANCE	9
4. PREAMBULE	9
5. PRATIQUE DE LA 1ERE SEANCE	10
6. PRATIQUE DE LA 2EME SEANCE : POURSUITE DE L'INITIATION	15
7. CONSEILS POUR LA SUITE DE L'INITIATION	21
8. VIGNETTES RESUMEES	22
9. BIBLIOGRAPHIE	24

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

1.1. A quelles personnes s'adresse l'initiation ?

- Aux personnes non initiées qui souhaitent découvrir la MN.
- Aux sportifs comme aux non sportifs,
- Aux jeunes personnes jusqu'aux seniors,
- Aux actifs et aux sédentaires,
- Quel que soit le niveau de condition physique.

1.2. Objectif des 2 séances d'initiation

Le but est d'avoir un apprentissage progressif de la technique de base sur plusieurs séances (afin de ne pas donner toutes les informations en une seule séance, cela pourrait décourager les participants).

1.3. Organisation

Prévoir un prêt de bâtons réglables pour vos 2 séances d'initiation :

- Soit par votre club,
- Soit par votre CDRP (Comité Départemental de Randonnée Pédestre),
- Soit par le biais de magasins spécialisés.

Lors de la 1ère convocation, demander aux participants de venir avec une tenue de randonnée (décontractée) avec une paire de basket à tige basse, un sac à dos et une bouteille d'eau.

Il est recommandé de prévoir des groupes de 5 personnes maximum pour un meilleur apprentissage. Au delà, il faut prévoir plusieurs groupes.

Si vous êtes plusieurs animateurs dans votre club : pour avoir une approche différente, nous vous suggérons d'échanger les groupes entre animateurs à la 2ème séance ou de changer d'animateur dans le cas d'un seul groupe.

La présentation qui est faite, ci-dessous, n'est qu'un exemple. Chaque animateur, en fonction de son expérience, pourra en imaginer d'autres.

2. Déroulement des 2 séances d'initiation

- Accueil,
- Présentation des participants et de l'animateur,
- Demander aux participants s'ils font d'autres activités physiques, s'ils connaissent la MN, leurs sentiments sur cette activité, etc.

- Pourquoi 2 séances ?
 - Parce qu'il est possible de prendre en charge 2 à 3 séances d'initiation par l'assurance de votre club,
 - Vous aurez une première approche sur cette activité sportive, ce qui vous permettra de faire votre choix :
 - ✓ Soit cela vous convient, dans ce cas on vous demande d'adhérer au club en prenant une licence et en fournissant un certificat médical.
 - ✓ Soit cela ne correspond pas à vos attentes, dans ce cas on ne poursuit pas l'initiation.

Programme des 2 séances :

Les 2 séances vont durer environ 2 heures.

- **1ère séance**
 - Informations générales : durée 30 mn
 - Initiation : durée 1h30
- **2ème séance**
 - Poursuite de l'initiation : durée 2h

3. Informations générales

A. Origine de la Marche Nordique :

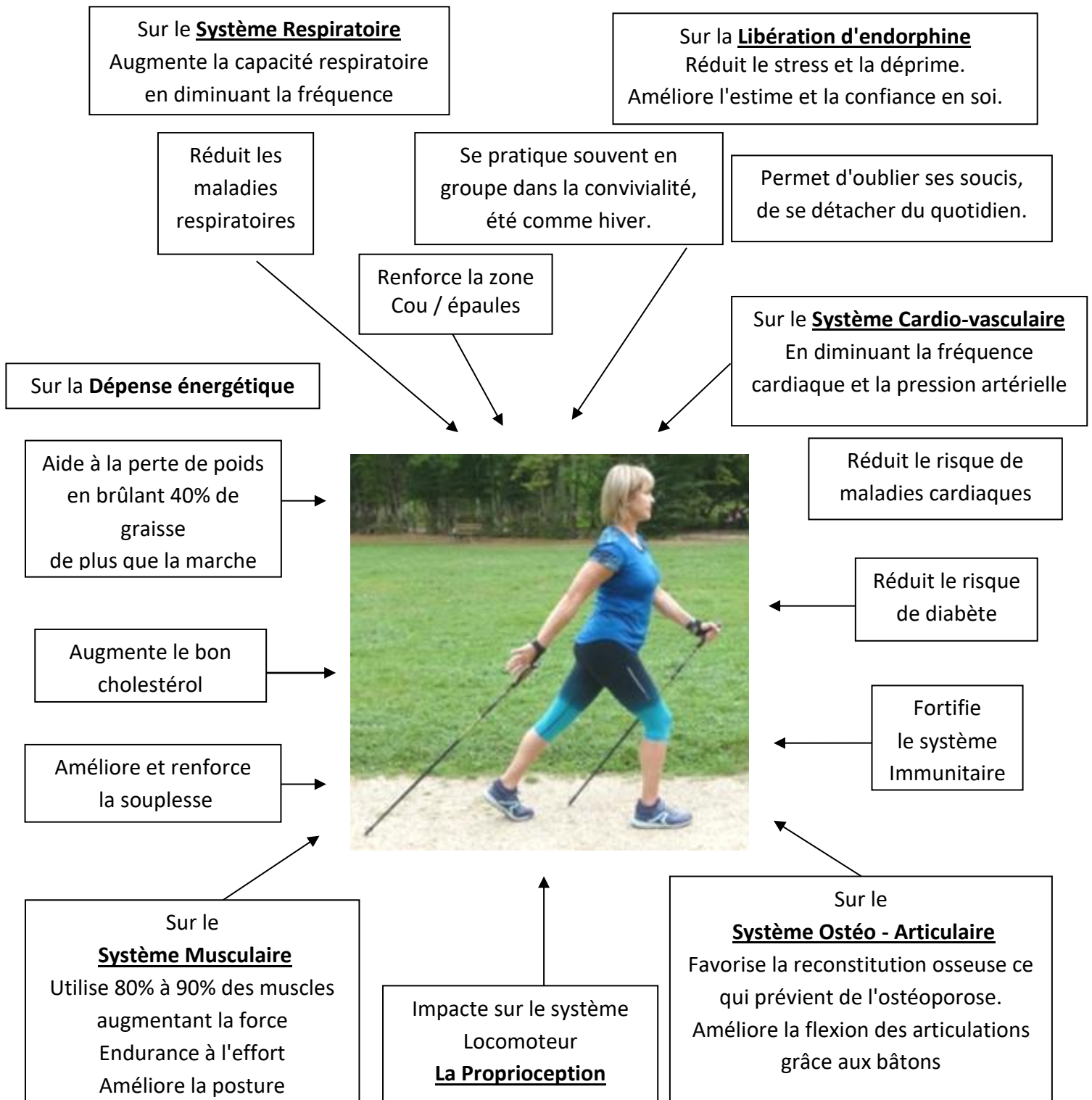
- La MN vient des pays scandinaves. Elle est apparue au début des années 1970 à l'initiative de skieurs nordiques qui voulaient entretenir leur niveau de forme et d'entraînement pendant l'été,
- La MN est aujourd'hui un sport à part entière très populaire.

B. La Marche Nordique, qu'est-ce que c'est ?

- La MN est une activité physique et sportive se pratiquant en pleine nature, consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras et des jambes à l'aide de bâtons spécifiques, permettant de propulser le corps vers l'avant, comparable à une séance de fitness.

3.1. Intérêts et Bienfaits de la MN

De nombreuses études scientifiques ont montré les bienfaits de la marche nordique sur la santé.



3.2. Contre-indications

- Arthrite ou arthrose en phase inflammatoire,
- Capsulites (épaule),
- Tendinite des épaules, coudes et poignets.

3.3. Précautions particulières : VIGILANCE !

- Une prothèse de la hanche,
- Un problème cardiaque sévère,
- Une séquelle d'une entorse,
- Une séquelle de fracture,
- Des troubles mentaux.

3.4. Interprétation des signes et gestion

- S'il y a signes d'essoufflement,
- Si le cœur "s'emballe",
- Si la fatigue apparaît,
- Si le "bavard" ne parle plus,
- Si la sudation est très importante.

Il faudra s'arrêter et se réhydrater pour un retour au calme, puis reprendre d'une façon plus douce lorsque les signes précédents auront disparu.

3.5. Equipements

- Le bâton :

Il est composé d'un tube, d'une poignée, d'un gantelet, d'une pointe et d'un embout C/C (Caoutchouc).

• Le tube :

Il doit être monobrin, composé d'un mélange de fibre de carbone et de fibre de verre. Il doit contenir un pourcentage de carbone compris entre 30% à 80%.

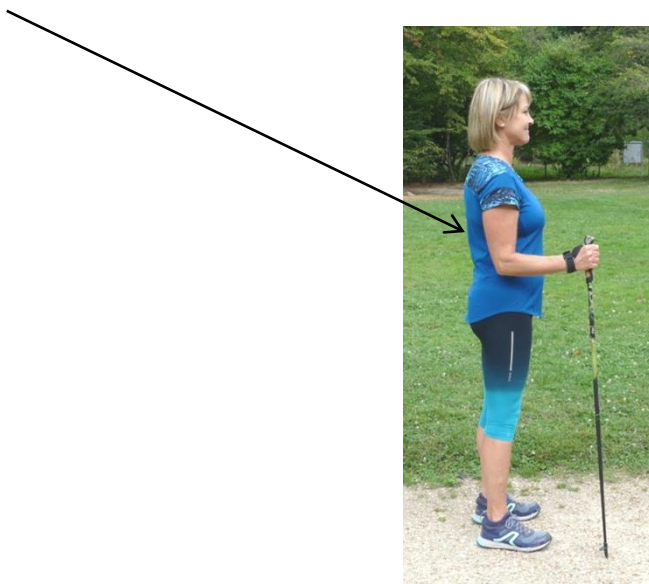
• Longueur :

La longueur (L) du bâton est déterminée suivant la taille (T) du pratiquant. En règle générale, cette longueur de bâton doit être de : $L = 0,66 \text{ à } 0,70 \times T$.

Taille de la personne	Taille des bâtons
1.47 - 1.54m	100 cm
1.55 - 1.61m	105 cm
1.61 - 1.68 m	110 cm
1.69 - 1.76 m	115 cm
1.77 - 1.83 cm	120 cm
1.84 - 1.92 cm	125 cm
1.93 - 2.00 cm	130 cm

Nous pouvons aussi utiliser 2 autres méthodes pour déterminer la bonne longueur :

- 1) Le bâton une fois tenu en main (dans le gantelet clipsé) et à la verticale, vous permet d'obtenir un angle du coude équivalent à 90°.



- 2) Le bâton tenu en main et à la verticale, l'insertion du gantelet dans le bâton devra être au niveau du nombril.

Si on hésite entre deux tailles, il est préférable de choisir la taille inférieure (des bâtons trop grands peuvent entraîner des risques de tendinites d'épaule et/ou de coude).

Si vos bâtons de prêt sont réglables, il sera facile de déterminer la bonne hauteur.

La morphologie de la personne est à prendre en compte.

- La poignée :

Il existe 3 types de poignées : en plastique, en gomme ou en liège. Pour une meilleure absorption de la transpiration, le liège sera conseillé.

- Le gantelet :

Il doit être solide et confortable, adapté à la taille de la main.

Il y a un gantelet pour la main droite (R) et un pour la main gauche (L).

Le gantelet clipsable (type main libre) est très pratique lors des pauses.

- La pointe :

Il existe 3 types de pointes en carbure de tungstène :

- Droite (cylindrique),
- Biseautée ou double.

Les 3 ont leurs avantages et inconvénients.

- Les embouts :

Ils sont à utiliser pour protéger vos pointes lors de la pratique sur l'asphalte, durant certains exercices afin d'éviter des blessures.

- La housse de transport :

Celle-ci permet le transport et la protection de vos bâtons.

- Les chaussures :

Choisir des chaussures à tige basse, flexibles, légères, aérées et/ou imperméables, assurant un bon confort et un bon amorti.

Choisir un grip de semelle adéquat pour une meilleure adhérence au sol.

Pas de chaussures montantes sauf si problèmes de chevilles.

- Les vêtements :

Opter pour la formule tenue technique multicouches, respirante et imperméable, adaptée à la météo (aide à la thermorégulation et l'évacuation de l'humidité)

Suivant les saisons prévoir :

- Printemps/Été : casquette, lunettes de soleil et crème solaire.
- Automne/Hiver : veste imperméable, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

- Sac à dos :

Il doit être de taille moyenne pouvant contenir un vêtement, des barres de céréales, un téléphone portable, avec une poche extérieure pour mettre une bouteille d'eau.

Choisir un modèle avec une sangle de poitrine afin d'éviter que les bretelles glissent des épaules gênant le mouvement des bras.

3.6. Description du déroulement d'une séance

- Echauffements (10 à 15 mn) préparation physique à l'effort, en augmentant la température du corps.
- Corps de la séance (1h30 à 1h40) qui se décompose en 3 parties :
 - 1ère partie (35 à 40 mn) (en déambulation) évolution en MN avec ou sans exercices,
 - Mi-parcours (15 à 20 mn) (en statique) exercices de perfectionnement technique suivant le thème retenu : technique de base, renforcement musculaire/gainage, souplesse, équilibre, respiration, jeux...,
 - 2ème partie (35 à 40 mn) (déambulation) évolution en MN avec ou sans exercices.
- Etirements (10 à 15 mn) favorise la récupération et le retour au calme, en douceur et sans douleur.

4. Préambule

Mise en œuvre :

- Echauffements et éveil du corps : 8 à 10 exercices (15 mn),
- Etirements pour un retour au calme : 8 à 10 exercices (15 mn)

L'animateur adaptera pour certains exercices :

- Des allers/retours sur environ 20 m sur un terrain plat et dégagé,
- Les reprendre 2 à 4 fois,
- Répéter les exercices latéralisés avec le côté opposé,
- Demander régulièrement le ressenti.

Position initiale (PI)

Position de départ commune pour certains exercices :

- Debout pieds joints, ou écartés largeur des hanches ou des épaules,
- Gantelets mis, clipsés ou non (suivant les exercices),
- Genoux légèrement fléchis (déverrouillés),
- Sac à dos retiré ou pas en fonction des exercices.

5. Pratique de la 1ère séance

Dans 1er temps, l'animateur fera une démonstration de la TBMN (un mouvement parfait) sur quelques mètres devant les participants.

Dans un 2ème temps, il fera une décomposition des principaux points importants du mouvement.






Les 3 mouvements dynamiques fondamentaux : **S.A.P** (voir cahier pratique A - Technique de base)

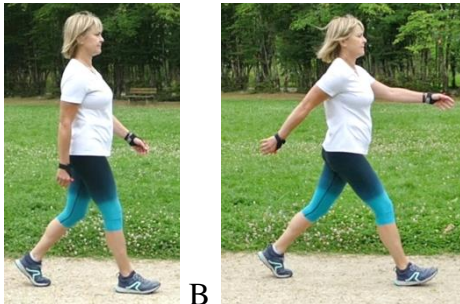
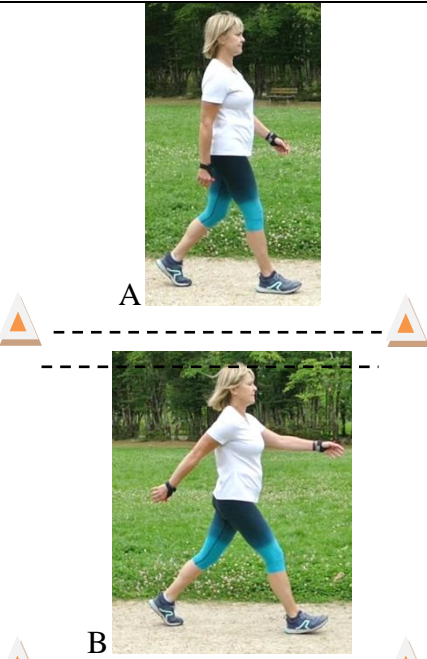
- La **S**ynchronisation : Synchronisation des bras-jambes - Rotation du buste et du bassin,
- L'**A**llongement du pas et l'**A**mplitude du bras arrière,
- La **P**ropulsion du corps vers l'avant.

D'autres éléments seront étudiés :

- La posture,
- Le pied directeur,
- Le planté et l'inclinaison du bâton,
- Le déroulé du pied,
- La fermeture et l'ouverture de la main,
- L'enchaînement.




Rassurer les participants en précisant que chaque point sera expliqué et qu'avec de la concentration, il est possible d'y arriver.

N°	Intérêts	Statique	Dynamique	Description	Photos
Init 1	<p>- Lors de la marche : chercher à maintenir un auto-grandissement de la colonne vertébrale qui ouvrira votre cage thoracique. Cette posture sera toujours à surveiller</p>		X	<p><< La posture 1 >> Le regard </p> <p>Regarder en avant redresse le buste, stabilise le milieu du corps et améliore l'oxygénation. Cette posture sera toujours à surveiller. Ex : A - Marcher regard au loin : Bonne posture B - Marcher en regardant ses chaussures : mauvaise posture - Ainsi de suite. 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>	<p>A </p> <p>B </p>
Init 2	<p>Il est important de le connaître. - En marche nordique il sera votre pied directeur. - Il vous permettra de cadencer votre marche. - Il sera avancé simultanément au bras opposé.</p>	X		<p><< Le pied directeur >> </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>	

<p>Init 3</p>			<p><< Synchronisation : bras et jambes >> Sans bâtons.</p> <p>A exécuter lentement. Pi : Bras le long du corps. 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. Variante : prendre une bouteille (33cl) d'eau dans chaque main. Elles serviront à amplifier le mouvement des bras.</p>	
<p>Init 4</p>	<p>Favorise le placement du pied avec l'appui talon.</p>		<p><< Allongement du Pas >> 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 : A - Marcher normalement entre ces 2 repères, chaque participant comptera ses pas. B - Refaire le même trajet en allongeant les pas, puis compter ses pas. Observer la différence du nombre de pas effectués sur les 2 séquences.</p> <p><u>Les erreurs à éviter</u> : Faire des pas trop petits.</p>	

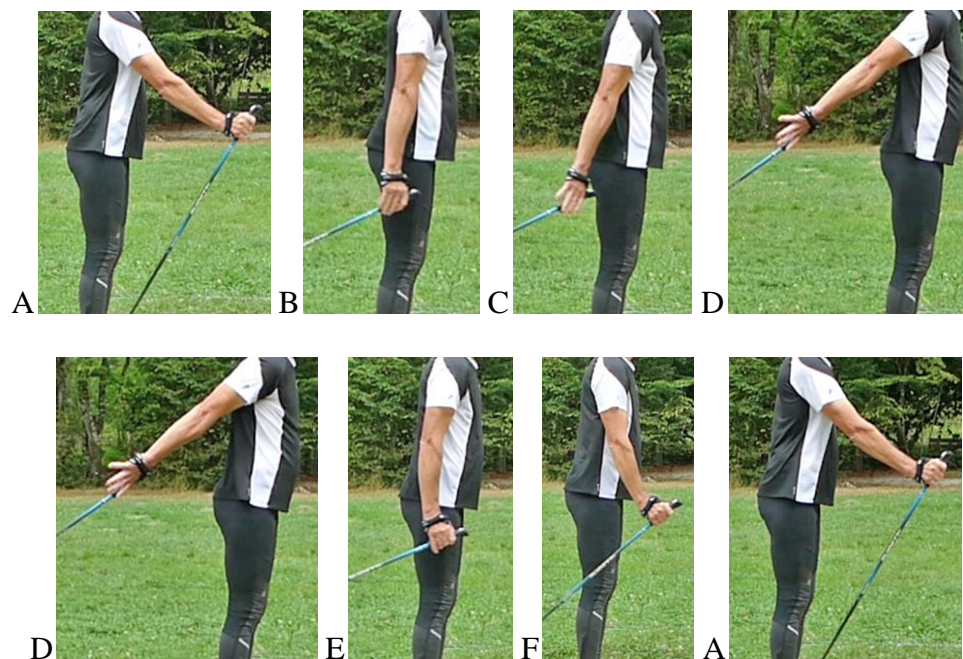
PAUSE : demander les impressions. N'oubliez pas de boire.

Pour se détendre et avoir plus de complicité entre les participants, proposer des exercices " **JEUX** " (voir dans cahier pratique D11).

<p>Init 5</p>	<p>Cette technique est à utiliser lorsque vous avez perdu la synchronisation jambes/bras.</p>	<p>X</p>	<p style="text-align: right;"></p> <p><< Synchronisation : bras et jambes >> avec bâtons Pi : Mettre les gantelets. Mains ouvertes, faire prendre conscience que c'est le gantelet qui tient le bâton. 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. - Cette technique est à utiliser lorsque vous avez perdu la synchronisation bras/jambes.</p> <p>Les erreurs à éviter : Marcher à l'amble (jambe et bras du même côté).</p>	
<p>Init 6</p>		<p>X</p>	<p style="text-align: right;"></p> <p><< Fermeture et ouverture des mains >></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sans les bâtons</u> : Décomposer lentement le mouvement des mains suivant la description ci-dessous. - <u>Avec les bâtons</u> : Grâce à un mouvement plus dynamique les bâtons ne touchent pas le sol pendant l'exercice. <p>Ex : <u>Bras allant vers arrière</u> : A- La main est fermée sur la poignée sans trop la serrer, ne pas se crispier, 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>	

Init 6
(Suite)


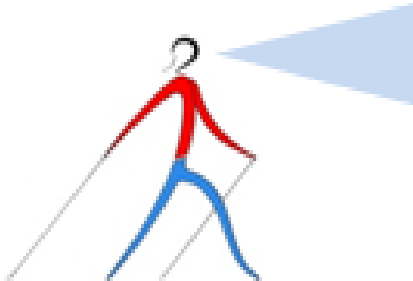



- Bras allant vers l'avant : **D** - La main est ouverte. **E** - La main se referme sur la poignée lorsque le bras est à la hauteur de la hanche. **F/A**- La main saisit fermement la poignée en conservant l'inclinaison du bâton vers l'arrière.
 - Idem de l'autre côté.
Les erreurs à éviter : Garder les mains ouvertes tout le temps. Garder les mains fermées lors du balancement des bras en arrière.



Fin de la 1ère séance d'initiation : demander les impressions ! N'oubliez pas de boire !

Invitez vos marcheurs nordiques à boire régulièrement dans la journée pour éviter les courbatures.

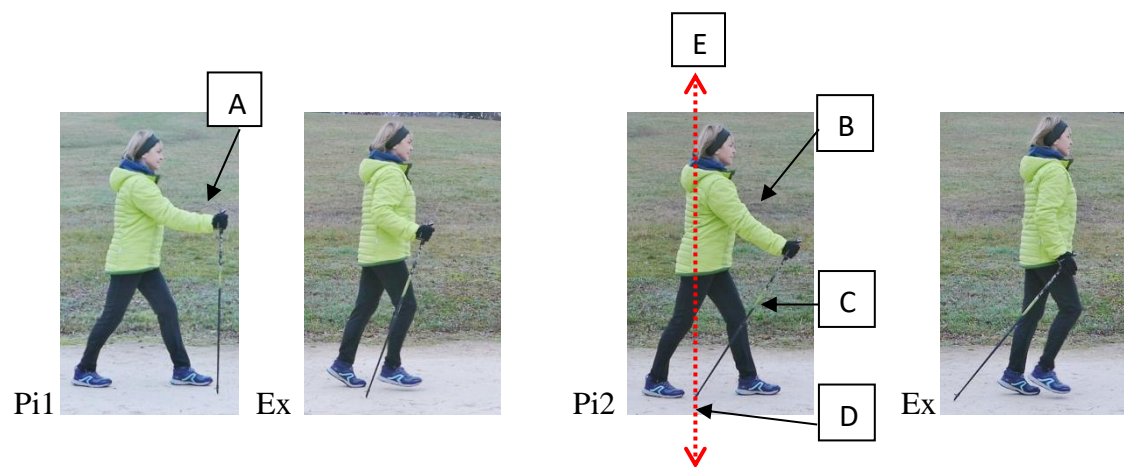
6. Pratique de la 2ème séance : poursuite de l'initiation

<p>Init 7</p>		<p>X</p>	<p><< Révisions >> </p> <p>Ex : Pendant environ 10 mn, faire une petite révision en reprenant les exercices de la première partie : Int 1, 3, 5.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>init1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>init3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>init5</p> </div> </div>
<p>Init 8</p>	<p>En fonction de la morphologie des participants, il faudra trouver la bonne position. Ces exercices vont vous permettre de comprendre l'effort à fournir en fonction de l'inclinaison du bâton.</p>	<p>X</p>	<p><< Propulsion >> Planté, inclinaison, poussée. </p> <p>Pi 1 : Une Jambe en avant, l'autre jambe en arrière. A - Bras légèrement tendu devant avec un bâton planté au sol à la verticale. 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. <p>A la suite faire :</p> <p>Pi 2 : Une Jambe en avant, l'autre jambe en arrière. B - Un bras légèrement fléchi vers l'avant, comme pour dire bonjour à quelqu'un. C - L'angle du bâton par rapport au sol doit être compris entre 45° et 60°. 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). 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...).

Constat : 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 prohiber.



Init 9

X

<< Propulsion >> Poussée unilatérale






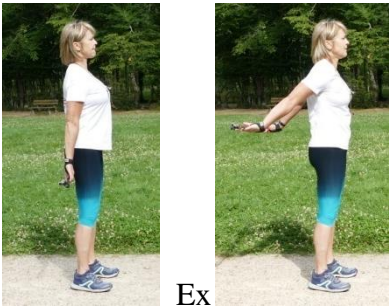
Pi : La jambe droite est en avant et le bras droit est en arrière. Le bras gauche tient le bâton sous l'aisselle verticalement.

Ex : Marcher en exerçant une poussée sur le bâton.

- Idem de l'autre côté.








Votre corps sera automatiquement propulsé en avant.


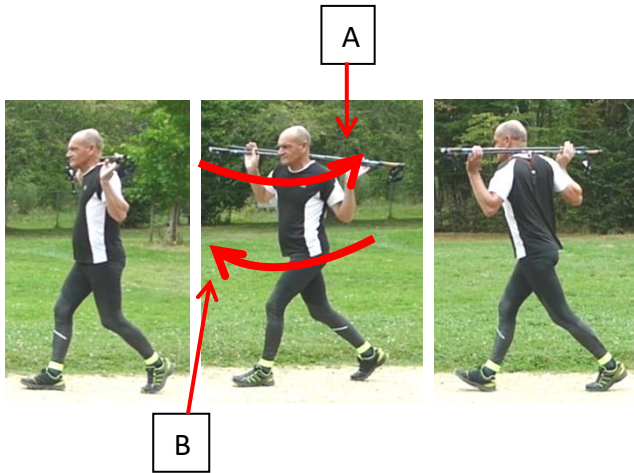


<p>Init 10</p>		<p>X</p>	<p><< Fermeture et ouverture des mains >> ski de fond </p> <p>Ex : Effectuer un balancement dynamique d'un bras en respectant la description de l'exercice avec bâton Init 6. Le bout du bâton doit rester le plus proche du sol. - Idem pour l'autre bras. Variantes : Alternativement chaque bras et simultanément les 2 bras ensemble.</p>	
<p>Init 11</p>		<p>X</p>	<p><< Bras en arrière >> </p> <p>Pi : Placer un bâton derrière soi, le tenir à l'horizontale. Mains écartées largeur des épaules, paumes vers l'arrière. Ex : Garder les épaules basses, les bras restent tendus, lever le bâton lentement sans forcer, le plus loin possible en arrière. <u>Ne pas cambrer, ne pas se pencher en avant.</u> - Maintenir la position quelques secondes. - Revenir en Pi. Ainsi de suite. <u>Les erreurs à éviter en déambulation :</u> 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>	

PAUSE : demander les impressions. N'oubliez pas de boire.


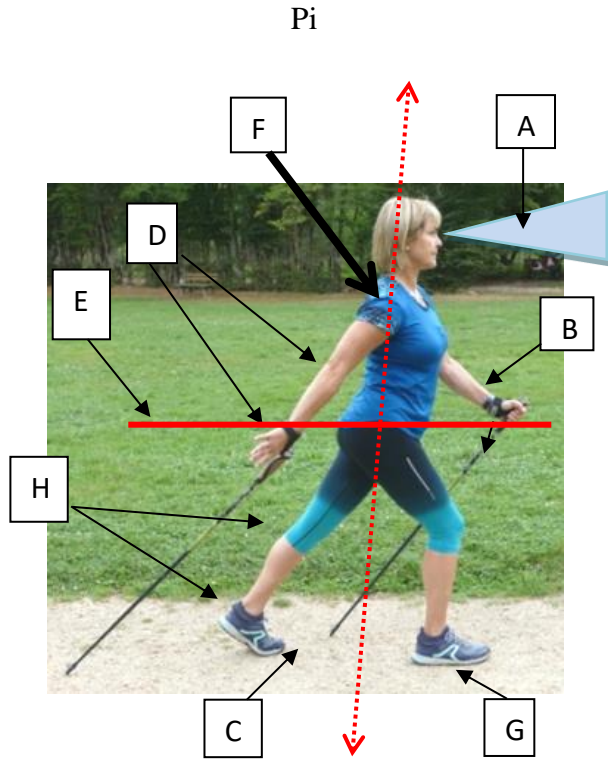
Pour se détendre et avoir plus de complicité entre les participants, proposer des exercices "**JEUX**" (voir dans cahier pratique D11)

<p>Init 12</p>			<p><< Allongement du Pas >> avec bâtons </p> <p>Ex : A - Commencer à marcher normalement. - 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>	 <p>A</p>  <p>B</p>
<p>Init 13</p>			<p><< Déroulé du pied >> </p> <p>Dans la continuité de la marche faire des grands pas. Dérouler progressivement le pied jusqu'au gros orteil.</p> <p>Ex : A - Attaquer du talon, B - Position médiane du déroulé du pied (l'amorti), C - Terminer par la pointe du pied.</p> <p>x Les erreurs à éviter : Si pied A est posé à plat, cela veut dire que le pas est trop petit. Avoir un mouvement du corps vers le haut (jambes trop droites ou trop raides).</p>	 <p>A</p>  <p>B</p>  <p>C</p>

<p>Init 14</p>			<p style="text-align: right;"></p> <p><< Rotation >> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>(Les ceintures scapulaire (A) et pelvienne (B) se croisent).</p> <p>Les erreurs à éviter : Avoir un balancement des épaules vers le haut. Avoir les épaules "raides".</p>	
-----------------------	--	--	---	---

PAUSE : demander les impressions. N'oubliez pas de boire.

Vers la fin de cette séance, prévoir l'enchaînement des points importants de la gestuelle en déambulation.












<p>Init 15</p>	<p>Cet exercice permet de travailler sur la gestuelle globale : la posture, le pied directeur, la Synchronisation des bras avec bâtons et des jambes, L'Allongement du pas, la Propulsion, 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><< Enchaînement >> Arrêt sur image</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 du 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, <u>au top de l'animateur</u>, 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> <ul style="list-style-type: none"> - A refaire de temps en temps. 	
-----------------------	--	--	--	--

Fin de la 2ème séance d'initiation : demander les impressions. N'oubliez pas de boire, ainsi que dans la journée pour éviter les courbatures !

7. Conseils pour la suite de l'initiation

- Comme nous l'avons vu lors de la 1ère séance, vos participants auront le choix d'arrêter ou de continuer les séances d'initiation. Dans ce cas il faudra adhérer au club et investir (matériel, vêtements etc.),
- D'autres séances seront nécessaires pour approfondir la gestuelle. L'animateur apportera un complément d'information sur des difficultés que les nouveaux adhérents rencontreront. Dans ce cas, il utilisera les exercices de l'initiation ou d'autres qu'il trouvera dans la fiche "Technique de Base",
- Durant les séances suivantes et sur une durée limitée, l'animateur prendra un seul point de vigilance à améliorer (par exemple : le haut du corps, le bas du corps, l'ouverture de la main, etc.) pour plus d'efficacité et pour ne pas saturer les nouveaux marcheurs nordiques.

8. Vignettes résumées

<p><u>1 La posture - Le regard</u></p> 	<p><u>2 Le pied directeur</u></p> 	<p><u>3 Synchro : bras et jambes</u></p> 	<p><u>4 Allongement du Pas</u></p> 	<p><u>5 Synchronisation : avec bâton</u></p> 
<p><u>6 Fermeture et ouverture des mains</u></p> 			<p><u>7 Révisions</u></p> 	
<p><u>8 Propulsion Planté, inclinaison, poussée.</u></p> 	<p><u>9 Propulsion Poussée unilatérale.</u></p> 	<p><u>10 Fermeture et ouverture des mains Ski de fond</u></p> 	<p><u>11 Bras en arrière</u></p> 	

Init12 << Allongement du Pas >> avec bâtons



Init 13 << Déroulé du pied >>



Init14 << Rotation >> des ceintures : Scapulaire et pelvienne



Init15<<Enchaînement >>



9. Bibliographie

1. FFRandonnée Comité régional Centre/ Formation MN Centre Val de Loire 08/01/2016
2. Flyer "Laissez-vous tenter par la Marche Nordique " FFRandonnée destiné au grand public www.ffrandonnee.fr, 07/2015, 2019
3. 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>.
4. Analyse biomécanique de la MN par Laetitia FRADET et Mathieu MENARD, Colloque MN, 19/03/2016, Université de Poitiers
5. UFOLEP/ Tous les sports Autrement / animateur de MN / 2012.
6. La Marche Nordique, Bien-être / santé / performance, Jérôme SORDELLO & Samuel BERNARD, Editions @mphora, 2017
7. Mémento Aquitaine, novembre 2012
8. Gymnastique, 1200 Exercices, Dr Bohumil KOS, Dr Zdenek TEPLY, Dr Rudolf VOLRÀD, Editions VIGOT 1989