



## Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

### Cahier D

## « Construction d'une séance »

## SOMMAIRE

<b>1. AVANT- PROPOS .....</b>	<b>3</b>
<b>2. CHAQUE CLUB .....</b>	<b>3</b>
<b>3. PRINCIPAUX ELEMENTS A INTEGRER DANS LES SEANCES DE MN .....</b>	<b>4</b>
3.1. LES 4 FONCTIONS PHYSIQUES FONDAMENTALES (4FPP) DE NOTRE CORPS QUE NOUS DEVONS ENTRETENIR ET DEVELOPPER DURANT LES SEANCES DE MN .....	4
3.2. TABLEAU ORGANISATION DE LA SEANCE .....	5
3.3. TABLEAU DES RYTHMES : TRANQUILLE, TECHNIQUE, TONIQUE (3T) ET SOUTENUE (1S) (1).....	6
SUIVANT L'ECHELLE DE BORG.....	6
<b>4. DEROULEMENT D'UNE SEANCE : DUREE 1H30 A 2H .....</b>	<b>7</b>
4.1. LA VEILLE.....	7
4.2. LE JOUR DE LA SEANCE .....	8
4.3. PARTICULARITES DU CORPS DE LA SEANCE .....	8
4.4. AVEC UN PEU D'IMAGINATION.....	9
4.5. PROPOSITION DU NOMBRE D'EXERCICES (DANS UNE SEANCE).....	9
<b>5. "EXEMPLES" DE CONSTRUCTION D'UN CALENDRIER .....</b>	<b>9</b>
5.1. AVEC "1" SEUL THEME DANS UNE SEANCE : VOIR CHAPITRE 6.....	10
5.2. AVEC "PLUSIEURS" THEMES DANS UNE SEANCE : VOIR CHAPITRE 6 .....	11
5.3. COMMENTAIRES DU TABLEAU 5.2 .....	12
<b>6. SYNTHESE.....</b>	<b>13</b>
<b>7. BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>14</b>

*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

---

- Une séance de MN dure environ 2h et commence toujours par des échauffements pour préparer progressivement le corps à l'effort puis se termine par des étirements pour un retour au calme,
- L'essentiel de la séance est réservé à la pratique de la MN qui peut être enrichie par des ateliers sur le travail du geste, des activités ludiques ou du renforcement musculaire,
- L'animation de la séance est décidée par l'animateur en fonction du niveau du groupe, de l'âge des participants, de la météo, etc.

## 2. Chaque club

---

- Peut animer le corps de séance à sa guise en tenant compte des particularités et des sensibilités des uns et des autres,
- Peut présenter une méthode logique d'animation du corps de la séance afin d'aider et de permettre à chaque animateur de planifier son animation à court, à moyen et long terme avec rigueur et compétence,
- Dans l'intérêt de tous, il est souhaitable de prévoir des réunions avec l'équipe d'animateurs de votre club pour :
  - Organiser la construction d'un calendrier (semaine, mois, trimestre),
  - Choisir des exercices, en fonctions :
    - ✓ Des 4 Fonctions Physiques Fondamentales (FPF),
    - ✓ Des thèmes,
    - ✓ Des rythmes : Tranquille, Technique et Tonique (3T) + Soutenue (1S), etc.

### 3. Principaux éléments à intégrer dans les séances de MN

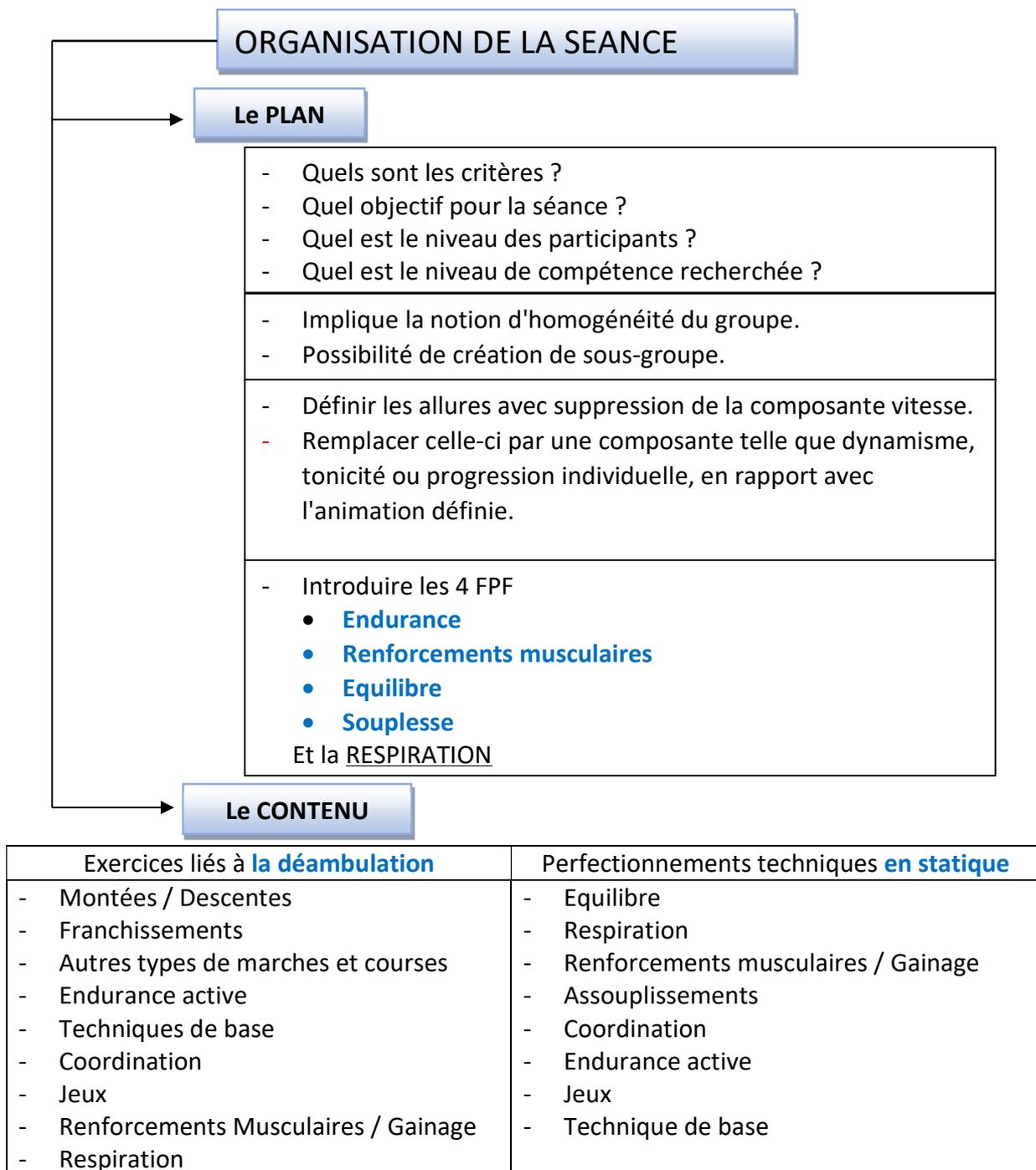
Retrouvez, ci-après, les tableaux correspondants :

- [Les 4 Fonctions Physiques Fondamentales \(4FPF\)](#)
- [Tableau sur l'organisation d'une séance \(Thèmes\)](#)
- [Différents rythmes de Marche, les 3 T + 1 S](#)

#### 3.1. [Les 4 Fonctions Physiques Fondamentales \(4FPF\) de notre corps que nous devons entretenir et développer durant les séances de MN](#)

<b>L'ENDURANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintient un effort dans la durée,</li> <li>- Permet de trouver plus de plaisir dans la pratique de la MN,</li> <li>- Rend plus facile les efforts de la vie au quotidien,</li> <li>- S'obtient par une pratique régulière et raisonnable avec 70 / 80 % Fréquence Cardiaque (FC Max).</li> </ul>
<b>Le RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apporte de la tonicité, de la force et de la résistance à la contraction musculaire,</li> <li>- Se pratique par des exercices seul ou à deux en contraction statique ou dynamique,</li> <li>- S'effectue sur l'ensemble du système locomoteur sans oublier les systèmes cardiaque et respiratoire.</li> </ul>
<b>L'EQUILIBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet la réactivité et la précision du mouvement grâce à la proprioception,</li> <li>- Se travaille par des mouvements adaptés, mais aussi par la variété des déplacements proposés :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montées et descentes</li> <li>• Sauts</li> <li>• Changements des rythmes, des pas, des appuis ou de la démarche</li> </ul> </li> </ul>
<b>LA SOUPLESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donne de l'amplitude aux mouvements et une meilleure répartition des efforts</li> <li>- Se travaille :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par les étirements en fin de séance qui, en plus de leurs propriétés, développent la souplesse musculaire</li> <li>• Par des mouvements spécifiques pour améliorer la mobilité articulaire</li> </ul> </li> </ul>

### 3.2. Tableau Organisation de la séance



Importance de la durée et de la régularité  
Laisser le temps de l'appropriation

Construire un calendrier de travail avec des exercices :

- À la semaine
- Au mois
- Au trimestre

Bien préciser les dominantes durant un cycle défini.

### 3.3. Tableau des Rythmes : Tranquille, Technique, Tonique (3T) et Soutenue (1S) <sup>(1)</sup>

Suivant l'échelle de BORG

Niveau en MN	Allure Fréquence cardiaque (FC)	Sensations
<p><b><u>MN DEBUTANT</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone de repos</li> <li>- Echauffement</li> <li>- Récupération après l'effort</li> </ul>	<p>Inférieur à 60% de la FC Max</p>	<p>Rappel : FC Max</p> <p>Femme : 226 moins l'âge+/-10 Homme : 220 moins l'âge+/-10</p>
<p><b><u>MN TRANQUILLE (1T)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche régulière</li> <li>- Endurance active</li> <li>- Sans difficulté</li> <li>- Technique spécifique</li> </ul>	<p>De 60 à 70 % de la FC Max</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ne suis pas essoufflé</li> <li>- Je peux tenir une conversation sans difficulté</li> <li>- Mon mouvement est ample</li> <li>- J'accompagne le bâton en arrière par un léger appui sur le gantelet et je reste bien relâché</li> </ul> <p><b><u>SENSATION DE CONFORT</u></b> = <b><u>CONVERSATION POSSIBLE</u></b></p>
<p><b><u>MN TECHNIQUE (2T)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rigueurs gestuelles</li> <li>- Apprentissage et passage d'obstacles</li> </ul>	<p>De 60 à 70 % De la FC Max</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ressens un léger essoufflement mais je peux tout de même discuter</li> <li>- Mes bâtons donnent le tempo</li> <li>- Je sens que j'ai dépassé le cadre de la promenade, mais j'ai tout de même l'impression de pouvoir tenir longtemps cette allure</li> </ul>
<p><b><u>MN TONIQUE (3T)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche soutenue, régulière</li> <li>- Plus de fond (perte de poids)</li> <li>- Endurance critique basse</li> </ul>	<p>De 70 à 80 % De la FC Max</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon essoufflement reste contrôlable</li> <li>- Je peux parler, toutefois je pourrai difficilement tenir une conversation</li> <li>- La propulsion est bien réelle par un appui assez marqué de mes mains sur les gantelets lors de l'extension du bras et un déroulé du pied dynamique</li> </ul> <p><b><u>JE SUIS JUSTE BIEN</u></b></p>
<p><b><u>MN SOUTENUE (1S)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveau technique + niveau tonique</li> </ul>	<p>De 80 à 90 % De la FC Max</p> <p>Aérobie lactique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon souffle est prononcé et j'ai du mal à le contrôler</li> <li>- Je peux répondre aux questions par des phrases courtes mais c'est tout !</li> <li>- Au-delà de 10', mes muscles commencent à fatiguer</li> <li>- Des petites douleurs peuvent apparaître</li> </ul>

<b><u>AU-DELA</u></b>  <b><u>Ne correspond plus à la MN</u></b>	<b>Supérieur à 90 % De la FC Max</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ma respiration est haletante</b></li> <li>- <b>Mon cœur tambourine dans ma poitrine</b></li> <li>- <b>J'ai du mal à parler</b></li> <li>- <b>Au-delà de 5', je serai obligé de ralentir</b></li> </ul>
---	--	--

## 4. Déroulement d'une séance : durée 1h30 à 2h

Thèmes	Corps de la séance					Rythme
	Echauffements	1ère partie En <b>Déambulation</b>	Mi-parcours <b>Statique</b>	2ème partie En <b>Déambulation</b>	Etirements	3T + 1S
Choisir 1 ou 2 thèmes	Musculaires et articulaires 8 à 10 exercices	Evolution en Marche Nordique avec ou sans Exercice(s)	Perfectionnements techniques	Evolution en Marche Nordique avec ou sans exercice(s)	Musculaires et articulaires 8 à 10 exercices	Choisir 1 T 2 T 3 T 1 S
	10 à 15 mn	30 à 40 mn	10 à 15 mn	30 à 40 mn	10 à 15 mn	

### Légende :

- Thèmes : voir synthèse (chapitre 6)
- Echauffements : voir cahier pratique D1
- Corps de la séance : durée environ 1h30
- Déambulation : action de marcher
- Statique : sur place
- Etirements : voir cahier pratique D2
- Rythmes : les 3T+1S : voir tableau (chapitre 3.3)

Si les groupes sont hétérogènes, pour l'exécution des différents thèmes, nous pouvons adapter le rythme aux capacités des participants :

- 1 T (Tranquille) pour les personnes qui veulent faire un effort modéré,
- 2 T (Technique) pour approfondir la technique de la MN,
- 3 T (Tonique) pour les personnes qui veulent faire un effort plus physique et qui maîtrisent la technique,
- 1 S (Soutenue) pour les personnes qui veulent faire un effort d'endurance en maintenant le rythme quel que soient les obstacles.

### 4.1. La veille

- Préparation de la séance :
  - Vérifier la météo,
  - En fonction du ou des thèmes programmé(s), prendre connaissance des exercices à faire faire.

## 4.2. Le jour de la séance

- Accueillir les participants,
- Vérifier le matériel et la tenue vestimentaire (+ bouteille d'eau et barre céréales),
- Regarder l'homogénéité du groupe avec possibilité de création de sous-groupes,
- Informer les participants sur les mesures de sécurité,
- Prévoir 3 à 4 pauses d'hydratation (avant, pendant, fin de séance),
- En début de la 1ère partie, les 10 premières minutes doivent être d'une allure tranquille afin de poursuivre la phase d'échauffement (60-70% de FCM),
- En fin de 2ème partie, les 10 dernières doivent être d'une allure tranquille pour un retour au calme avant la phase d'étirement,
- En cours et en fin de séance : demander aux participants leur ressenti par rapport à l'objectif choisi.

## 4.3. Particularités du corps de la séance

- Les exercices seront adaptés en fonction des compétences des participants,
- Les 3 parties (déambulation, statique, déambulation) peuvent être plus ou moins longues en fonction du thème programmé,
- En fonction de l'objectif de la séance, des participants et des conditions météorologiques, l'animateur peut décider d'utiliser la 2ème partie comme une partie avec des efforts plus intenses (ex : marche fractionnée) ou la respiration (ex : marche afghane).

EX :

Thèmes (4FPF)	Corps de la séance			3 T + S
	1 ère partie En déambulation	Mi-parcours Statique	2ème partie En déambulation	
Endurance	Autres types de Marches (10 à 15 mn) / endurance 35mn / MN avec ou sans marche fractionnée (20mn) suivant le temps restant, faire une MN plus lente pour le retour au calme			1, 2, 3 T ou S
Renforcement Musculaire	MN (30/35mn) / renforcement musculaire (4 à 5 ex) (15mn) / MN avec ou sans exercices de respiration (40mn)			1 ou 2 T

- L'endurance doit durer au minimum de 35 minutes pour être efficace,
- Veillez au respect du geste et apporter éventuellement les corrections qui s'imposent,
- Il faudra trouver la bonne dose de conseil, adaptée à chacun,
- Varier les lieux, les exercices et les ateliers pédagogiques,
- Choisir des exercices d'échauffements ou d'étirements en rapport avec le thème programmé :

Ex : thème :

- Coordination : exercices d'échauffements MI8/MI16/G3,
- Équilibres : exercices d'étirements (sans les bâtons en appui).

#### 4.4. Avec un peu d'imagination

- Proposer des séances à thèmes (séance nocturne à la frontale, séance sur le sable, neige damée quand c'est possible, séance plus longue, etc.),
- Inviter d'autres animateurs des clubs voisins,
- Faire des vidéos et regarder les films autour d'un pot,
- Proposer un pique-nique de temps en temps afin de clôturer la fin d'année,
- Etc.

Tout cela avec convivialité et bonne humeur

#### 4.5. Proposition du nombre d'exercices (dans une séance)

- À faire faire en fonction du thème choisi et du moment (déambulation ou statique),
- Les exercices à effectuer seront différents à chaque séance et se feront à plusieurs reprises (voir cahiers pratiques correspondants). Dans les séances suivantes, d'autres exercices seront choisis, afin d'éviter la monotonie.

Thème	Nombre d'exercices en:	
	Déambulation	Statique
Endurance active	minimum 35 mn	
Renforcement musculaire / Gainage		3 à 4
Equilibre		4 à 5
Souplesse		4 à 5
Montées / Descentes / Franchissements	3 à 4	
Autres types de marches et course	2 à 3	
Coordination	1 à 2	4 à 5
Jeux	1 à 2	4 à 5
Technique de base en MN (TBMN)	2 à 3	4 à 5
Respiration	1 à 2	2 à 3

- En fonction du thème, vous avez la possibilité de faire travailler :
  - soit l'ensemble du corps,
  - soit les membres inférieurs (MI),
  - soit le tronc (T),
  - soit les membres supérieurs (MS).

## 5. "Exemples" de construction d'un calendrier

(\*) Information commune aux 2 tableaux (5.1, 5.2)

- Les chiffres de cette colonne correspondent soit à des semaines ou à des séances, cela sera en fonction du choix du club dans la programmation des thèmes.

## 5.1. Avec "1" seul thème dans une séance : voir chapitre 6

(*)	Corps de la séance				
	Thèmes	1ère partie	Mi-parcours	2ème partie	Rythme
		En déambulation	Statique	En déambulation	1, 2, 3 T 1S
1	Endurance active	Endurance active (mini 35mn) / MN le reste du temps			1 à 3 T 1 S
2	Coordination	MN (30 à 40 mn)	Coordination (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
3	Renforcement musculaire (Rm) – gainage (G)	MN (30 à 40 mn)	Rm (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1,2 T
4	Autres types de marches et courses	Autres types de marche/courses (15 à 20 mn)	MN Le reste du temps		1 à 3 T ; 1 S
5	Équilibre	MN (30 à 40 mn)	Équilibre (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
6	Endurance Active	Endurance active (mini 35mn) / MN le reste du temps			1 à 3 T 1 S
7	Souplesse	MN (30 à 40 mn)	Souplesse (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
8	Jeux	MN (30 à 40 mn)	Jeux (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1,2 T
9	Montées / Descentes	Montées / Descentes (15 à 20 mn)	MN le reste du temps		1, 2 T
10	Endurance active (E-A)	MN (30 à 40 mn)	E-A (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 à 3 T 1 S
11	Renforcement musculaire (Rm) – Gainage (G)	MN (30 à 40 mn)	Gainage (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1, 2 T
12	TBMN (globale)	MN (30 à 40 mn)	TBMN (15 à 20 mn)	MN le reste du temps	2 T
13	Équilibre	MN (30 à 40 mn)	Équilibre (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
14	Franchissement	Franchissement (15 à 20mn)	MN le reste du temps		1, 2 T
15	Souplesse	MN (30 à 40 mn)	Souplesse (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
16	Respiration	MN (30 à 40 mn)	Respiration (15 à 20mn)	MN le reste du temps avec 1 exercice de respiration	1,2T

## Légende :

- **MN** = Marche Nordique.
- **TBMN** (globale) = Technique de Base Marche Nordique (globale) revoir toute la gestuelle.
- **Rythmes T ou S** = voir description sous le tableau du chapitre 4.

Il manque dans ce tableau la marche fractionnée ; elle peut être pratiquée durant la 2<sup>ème</sup> partie de temps en temps.

## 5.2. Avec "plusieurs" thèmes dans une séance : voir chapitre 6

(*)	Thèmes	1ère partie	Mi-parcours	2ème partie	Rythme
		En déambulation	Statique	En déambulation	1 à 3 T 1 S
1	TBMN (globale)	MN (30 à 40 mn)	<b>TBMN</b> (15 à 20 mn)	MN le reste du temps	2 T
2	Autres types de marche et courses	<b>Autres types de marche et courses</b> (mini 35mn) / MN le reste du temps			1 à 3 T 1 S
3	Coordination	MN (30 à 40 mn) <b>Avec TBMN</b> <b>(allongement du pas)</b>	<b>Coordination</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec Marche fractionnée</b>	1, 2 T
4	Équilibre	MN (30 à 40 mn) <b>Avec Franchissement</b>	<b>Équilibre</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1, 2 T
5	Jeux	MN (30 à 40 mn) <b>avec TBMN</b> <b>(propulsion, bras en AR)</b>	<b>Jeux</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec Respiration</b>	1, 2 T
6	Renforcement musculaire (Rm) <b>Gainage (G)</b>	MN (30 à 40 mn) <b>Avec Montées / descentes</b>	<b>Rm</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1,2 T
7	Endurance Active (E-A)	MN (30 à 40 mn) <b>Avec TBMN (rotation épaules)</b>	<b>E-A</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec Marche fractionnée</b>	1 à 3 T 1 S
8	Souplesse	MN (30 à 40 mn)	<b>Souplesse</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
9	Respiration	MN (30 à 40 mn)	<b>Respiration</b> (15 à 20mn)	MN avec 1 exercice de respiration le reste du temps	1,2 T
10	Autres types de marche et courses	<b>Autres types de marche et courses</b> (mini 35mn) / MN le reste du temps			1 à 3 T 1 S
11	Coordination	MN (30 à 40 mn) <b>Avec TBMN</b> <b>(allongement du pas)</b>	<b>Coordination</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec respiration</b>	1 T
12	Équilibre	MN (30 à 40 mn) <b>Avec Franchissement</b>	<b>Équilibre</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T
13	Jeux	MN (30 à 40 mn) <b>Avec TBMN</b> <b>(propulsion, bras en AR)</b>	<b>Jeux</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec Marche fractionnée</b>	1, 2 T
14	Renforcement musculaire (Rm) – <b>Gainage (G)</b>	MN (30 à 40 mn) <b>Avec Montées / descentes</b>	<b>Gainage</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 à 2 T
15	Endurance Active (E-A)	MN (30 à 40 mn) <b>Avec TBMN (rotation épaules)</b>	<b>E-A</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps <b>Avec Respiration</b>	1 à 3 T ; 1 S
16	Souplesse	MN (30 à 40 mn)	<b>Souplesse</b> (10 à 15 mn)	MN le reste du temps	1 T

### 5.3. Commentaires du tableau 5.2

- Dans le tableau, nous constatons que nous avons 3 thèmes qui se font en déambulation et qui peuvent être regroupés dans un des 4 FPF ayant un rapport plus ou moins proche,

Ex :

- Autres types de marches avec **endurance**,
  - Montées / descentes avec **renforcement musculaire / gainage**,
  - Le franchissement avec **équilibre**.
- Concernant la TBMN (Technique de base MN, globale), on peut envisager de revoir toute la gestuelle tous les 3 à 4 mois, soit prévoir de diviser la TBMN globale en 3 parties (qui seront incluses dans une séance toutes les 2 à 3 semaines).
    - Allongement du pas,
    - Propulsion, Bras en arrière,
    - Rotation de la ceinture scapulaire.
  - Pour la respiration, on peut appliquer la même règle, une prise de conscience tous les 3 à 4 mois, proposer toutes les 2 à 3 semaines un exercice de respiration durant la déambulation (4/6, afghane, ventral...),
  - La marche fractionnée peut être proposée dans une séance toutes les 2 à 3 semaines,
  - En fonction du lieu, de la configuration du terrain ou autres contraintes, dans une séance, les thèmes peuvent être inversés,
  - Ce tableau propose des regroupements et répartitions ;  
D'autres combinaisons peuvent être proposées (en effet, rien n'est figé et tout est à imaginer) ;  
D'où la nécessité de créer un calendrier à court et à moyen terme de manière à assurer une bonne répartition de tous les thèmes.

## 6. Synthèse

---

Activités au cours des séances :

- A - [Technique de base en marche nordique](#) (34 exercices)
- C - [Initiation](#) (15 exercices)
- D1 - [Les échauffements](#) (52 exercices) (statique)
- D2 - [Les étirements](#) (63 exercices) (statique)
- D3 - [Le Renforcement Musculaire et Gainage](#) (54 exercices)
- D4 - [La respiration](#) (26 exercices)
- D5 - [L'Endurance Active](#) :  
**en déambulation** (5 exercices)  
**dynamiques statiques** (17 exercices)
- D6 - [La Souplesse](#) (42 exercices)
- D7 - [Les Montées / Descentes / Franchissements](#) (M : 4 / D : 3 / F : 5 exercices)
- D8 - [L'Équilibre](#) (18 exercices)
- D9 - [Autres types de marches et de courses](#) (20 exercices)
- D10 - [La coordination](#) (19 exercices)
- D11 - [Les jeux](#) (20 exercices)

## 7. Bibliographie

---

Voir la documentation que vous avez reçue lors de votre formation d'animateur MN.