



Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

Cahier D7

« Montées, Descentes, Franchissements (MDF) »

SOMMAIRE

1. AVANT-PROPOS	3
1.1 En Montée (M)	3
1.2 En Descente (D)	3
1.3 En Franchissement (F)	3
2. TABLEAUX DES EXERCICES.....	4
3. PREAMBULE	5
4. EXERCICES	6
4.1 Montées.....	6
4.2 Descentes	8
4.3 Franchissement	10
5. VIGNETTES RESUMEES	14
6. BIBLIOGRAPHIE	16

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

- Pour varier la pratique de la MN, élargir le terrain de jeu de façon élégante et ludique, vous pouvez proposer de monter et descendre des pentes plus ou moins raides,
- Pour cela, il est nécessaire de prendre le temps de créer un automatisme du mouvement en travaillant les différentes étapes sans précipitation, sans vitesse et sans forcer,
- La prise de conscience de la technique, des appuis pour la recherche de l'équilibre, la modification de la position du centre de gravité pour certains exercices, tout en gardant une énergie dynamique d'exécution,
- L'utilisation des bâtons est différentes suivant la difficulté des exercices,
- Une pente est jugée légère, moyenne, raide à très raide par rapport à l'angle qu'elle fait avec l'horizontal mais aussi par rapport à la nature du terrain (glissante et présence de racines, ronces), et par rapport à la forme des marcheurs (âges, etc...),
- Un dénivelé est un obstacle naturel à franchir. Amusez-vous à franchir suivant l'environnement, des petits obstacles comme des fossés ou des flaques, à vous hisser sans effort sur des murets, troncs d'arbres en forêt etc...,
- A chaque problème: sa solution; à chaque obstacle: sa technique de passage.

1.1 En Montée (M)

- Avec une technique de propulsion adaptée, l'effort est réparti entre les membres inférieurs et les membres supérieurs (moins fatigant pour les jambes et meilleure répartition de la force),
- Faire prendre conscience de l'utilité de la poussée sur les bâtons suivis par les gantelets pour aider à la propulsion,
- Nous devons adhérer à la pente pour mieux monter et éviter de déraper en inclinant plus ou moins le corps en avant suivant le dénivelé,
- Pente légère : bien dérouler les pieds, poser talon puis pointe et pousser sur les jambes et les bras,
- Pente raide : pousser sur la pointe des pieds ainsi que sur les jambes et les bras,
- Hisser votre centre de gravité avec vos bâtons en utilisant toutes les chaînes musculaires.

1.2 En Descente (D)

Notion de frein : Les bâtons stabilisent (latéralement) et freinent (devant) la descente en fonction de l'exercice, au lieu de vous pousser,

- L'utilisation correcte des bâtons permet de limiter l'impact au sol sans traumatisme, de soulager le poids corporel pour soulager les membres inférieurs et plus spécifiquement les quadriceps, les articulations (chevilles et genoux) et le dos, en toute sécurité,
- Baisser son centre de gravité implique de solliciter plus les cuisses et les genoux,
- Ces exercices s'effectuent lentement. Faire de petits pas pour ne pas se laisser emporter et contrôler la vitesse de descente, les bras légèrement écartés servent à la stabilité d'où une meilleure répartition du poids du corps au niveau des articulations.

1.3 En Franchissement (F)

- Une bonne maîtrise de la technique est indispensable pour ne pas se blesser,
- Il faut le faire de façon souple, légère, "féline", tout le corps doit être sollicité,

- A chaque obstacle, sa technique de passage,
- Pour les franchissements, les bâtons sont utilisés essentiellement comme appui, pour l'équilibre et comme moyen de propulsion,
- Pratiquer des sauts demande de l'entraînement, de la précision (il faut rester concentré sur son mouvement, par sécurité !),
- Notion de Travail de Préparation : cela s'effectue petit à petit et au fur et à mesure,
- Faire prendre conscience de la **Notion d'élan** du corps lors du mouvement (actif, efficace, utile) pour se projeter vers l'avant et se lancer vers le haut,
- Perception : Analyse de la gestuelle
 - 1er : Notion de **flexion** + ou – forte,
 - 2ème : Notion **d'impulsion**,
 - 3ème : Notion **d'extension** qui prolonge l'impulsion.
- Il faut se méfier de l'émulation du groupe qui pourrait entraîner une prise de risques de chutes, de blessures sur des personnes moins à l'aise,
- En 1ère partie de déambulation : prendre conscience de la détente et de la synchronisation des appuis. Rechercher la hauteur et la longueur par appui sur les bâtons. Vous pourrez intégrer certains exercices comme " Schtroumfs, Foulées bondissantes... " ([Cahier pratique Autres types de marches et de courses](#)) en préparation d'une séance de franchissement.

2. Tableaux des exercices

- Les exercices proposés sont extraits de différents ouvrages et vidéos cités dans la [bibliographie](#).
- L'animateur prend le temps de montrer et d'expliquer les exercices à faire dans chaque discipline (M/D/F), chaque participant doit les faire plusieurs fois (3 à 5 fois). Ensuite avec de l'expérience, les exercices sont effectués dans la continuité de la marche,
- Prendre le temps de créer un automatisme dynamique du mouvement en introduisant progressivement la vitesse et la force,
- Intégrer la notion de progression du plus facile au plus difficile (M/D/F),
- D'autres exercices spécifiques à d'autres activités physiques, exemples : [autres types de marches](#) , [jeux](#), [équilibre](#) , [coordination](#) ou [souplesse](#), peuvent être réalisés en préparation aux exercices de franchissement, on se reportera aux cahiers pratiques correspondants.

Précaution :

- Pour tous les exercices, ne pas forcer les personnes qui ne sont pas rassurées. Avec pédagogie, proposez d'effectuer les exercices lentement et avec rigueur,
- Il est primordial de s'assurer de la fiabilité du terrain (stabilité, solidité, etc...) pour pouvoir effectuer tous ces exercices en toute sécurité. Il est souhaitable de faire une reconnaissance du terrain avant le jour de la séance,
- Tenir compte des conditions météorologiques.





3. Préambule




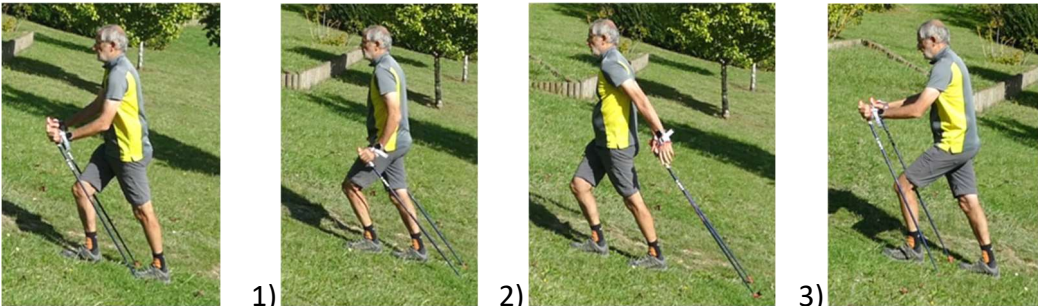
La Position de départ (Pd) est commune à l'ensemble des exercices :

- Debout face à la pente, à la montée, au fossé ou à la flaque d'eau,
- Pieds à la largeur des hanches ou des épaules,
- Genoux légèrement ou fortement fléchis (déverrouillés),
- Inclinaison du buste vers l'avant plus ou moins en fonction de la pente, du type de montée ou de franchissement, en gardant le dos droit,
- Gantelets clipsés pour les montées et les franchissements,
- Déclipser systématiquement pour les descentes moyennes et raides ou sur terrains glissants. Pour les descentes légères, déclipser suivant l'état du terrain.

4. Exercices

4.1 Montées

N°	Descriptif	Photos
M1	<p><< Montée légère et moyenne >> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans la continuité de la MN. Ex : Le mouvement reste proche de celui de la MN. - Le buste s'incline très légèrement vers l'avant. - Intensifier l'appui sur les bâtons, garder la pression sur les gantelets ce qui garantit l'appui, la stabilité et la propulsion. - Veiller à bien finir le mouvement de poussée du bras vers l'arrière en ouvrant la main. - Pour les pentes moyennes réduire la grandeur des pas. 	
M2	<p><< Montée Raide >> </p> <p>Dans la continuité de la MN.</p> <p>Ex : En faisant des petits pas, réduire l'amplitude des bras, du planté des bâtons et incliner le buste vers l'avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercer une poussée simultanée sur le bâton et la pointe du pied de la jambe qui se trouvent devant pour se hisser en amont. - Le bras ne dépasse pas la hanche sur la poussée. - Ainsi de suite. 	

<p>M3</p>	<p><< Le pas de 2 sur Montée raide et très raide >> </p> <p>Dans la continuité de la MN en poussée simultanée en faisant des petits pas (pour diminuer l'effort physique et garder un meilleur équilibre).</p> <ul style="list-style-type: none"> - La force des deux bras se combine pour une poussée plus efficace. <p>Ex : 1) Avancer un pied en avant, planter et incliner les bâtons entre les deux pieds. Exercer une poussée simultanée sur les bâtons et sur la pointe du pied de la jambe qui se trouvent devant pour se hisser en amont, les bras ne dépassent pas les hanches.</p> <p>2) Sur le 2ème pas, donner une impulsion sur la pointe du pied de la jambe avant, en même temps ramener les bras vers l'avant pour piquer à nouveau les bâtons. Ainsi de suite.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le piqué des bâtons se fait toujours sur le même pied. - Variante : Changer de pied d'appel. 	
<p>M4</p>	<p><< Pas de 3 sur Montée moyenne >> </p> <p>Dans la continuité de la MN en poussée simultanée en faisant des petits pas (le déplacement du centre de gravité est réduit, ainsi on diminue l'effort physique et l'on garde un meilleur équilibre).</p> <ul style="list-style-type: none"> - La force des deux bras se combine pour une poussée plus efficace. <p>Ex : Avancer un pied en avant, planter et incliner les bâtons entre les deux pieds.</p> <p>1) Sur le 1er pas, exercer une poussée simultanée sur les bâtons et sur la jambe qui se trouvent devant pour se hisser.</p> <p>2) Sur le 2ème pas, continuer d'exercer une poussée simultanée sur les bâtons et sur la jambe qui se trouvent devant.</p> <p>3) Sur le 3ème pas, donner une impulsion sur le pied de la jambe avant, en même temps ramener les bras vers l'avant pour piquer à nouveau les bâtons. Ainsi de suite</p>	

4.2 Descentes

<p>D1</p>	<p><< <u>Descente légère, moyenne ou raide</u> >> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans la continuité de la MN. - La technique permet de mieux gérer la descente en sécurité. - Il faut faire corps avec la pente, ne pas porter son corps en arrière mais se porter en avant, cela réduit l'appréhension de la chute. Le regard reste concentré devant soi pour anticiper les obstacles. <p>Ex : 1) Pente légère : Marcher buste légèrement penché vers l'avant, le mouvement reste proche de celui de la MN. 2) Pente moyenne : Baisser son centre de gravité en pliant légèrement les genoux et en réduisant la longueur des pas. 3) Pour les pentes raides : Se pencher plus en avant, baisser son centre de gravité tout en réalisant des petits pas.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3)</p> </div> </div>
<p>D2</p>	<p><< <u>Bâtons en simultané, pente moyenne voire raide sur 2 pas</u> >> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans la continuité de la MN. - Retenue simultanée sur les 2 bâtons, notion de freinage (plus physiologiquement naturel !) A ne faire que de temps en temps et surtout pas sur de grandes distances. Descendre son centre de gravité en fléchissant les genoux, buste penché en avant, faire des petits pas. <p>Ex : 1) Avancer un pied en avant-bras tendus, bâtons piqués, mains en pronation sur poignets. 2) Sur le pas suivant plier les coudes vers l'arrière. 3) Temps d'arrêt pour déplacer et piquer les bâtons en même temps. Ainsi de suite.</p> <p>Nota : Pour vous aider à exécuter ces exercices. Une Ritournelle : 1, 2, je pique, 1, 2, je pique ...</p>

Suite
D2



D3

<< **A petit pas, pente très raide** >>



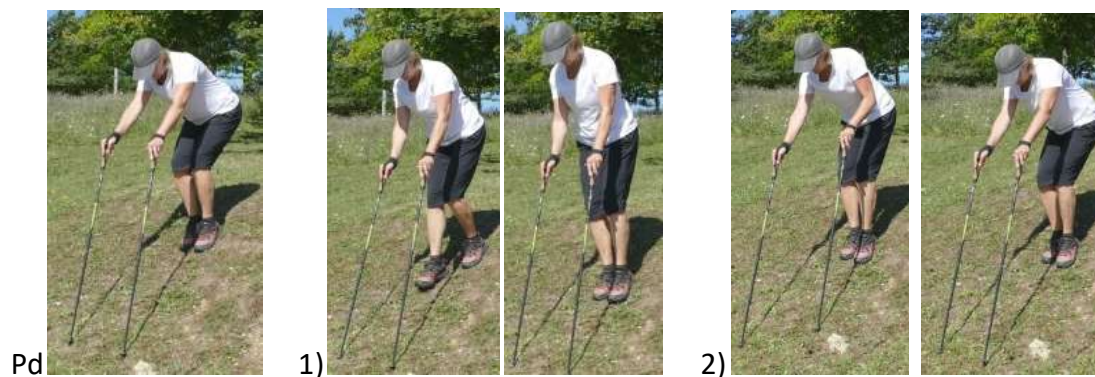
Pd : Les bras tendus mains en pronation sur les poignées, bâtons piqués en prolongement des bras (pas trop loin devant) pour une meilleure stabilité. Baisser son centre de gravité avec les genoux bien fléchis puis porter son poids sur les bâtons.

Ex : 1) Avancer par 2 petits pas, pour terminer les pieds joints.




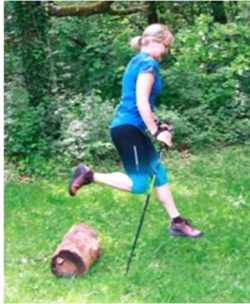

2) Piquer un bâton l'un après l'autre devant soi (trouver une bonne accroche) puis retrouver la Pd.

- Ainsi de suite.

Nota : Toujours garder 3 points d'appui (par sécurité).



4.3 Franchissement

<p>F1</p>	<p><< Obstacle petit, moyen >> (10 cm à 15 cm)</p> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour utiliser l'inertie, dans la continuité de la marche. <p>Ex : 1) Avant l'obstacle : (2 à 3m avant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer la position des bâtons : ramener les 2 bâtons ensemble et les incliner vers l'avant (gantelets clipsés). <p>2) Le saut : Planter les bâtons 20 à 30cm après l'obstacle, avec un écartement légèrement supérieur aux épaules pour la phase d'appui sur les bâtons.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner une impulsion franche avec le pied le plus proche de l'obstacle et appuyer sur les gantelets pour franchir l'obstacle. - Les bâtons servent d'appui et de stabilisateur. <p>3) Réception : Poser les pieds l'un après l'autre, amortir le saut en fléchissant légèrement vos genoux.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre la MN avec une impulsion sur les bâtons. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> 1) 2) 3) </p>
<p>F2</p>	<p><< Saut de Rotation >> (30 cm à 50 cm)</p> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour utiliser l'inertie, dans la continuité de la marche. <p>Ex : Avant l'obstacle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Préparer la position des bâtons : ramener les 2 bâtons ensemble et les incliner vers le sol. 2) Se rapprocher de l'obstacle, planter un bâton avant l'obstacle <p>Le saut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Poser le pied d'appel à côté du bâton au sol. Planter l'autre bâton (pivot) après l'obstacle dans l'alignement du premier 4) Dans le même temps lancer l'autre jambe par-dessus l'obstacle et donner une impulsion sur le pied d'appel et sur le bâton. 5) Pivoter le bassin et placer le pied à côté du bâton pivot. <p>Réception : 6/7) Terminer la rotation, donner une impulsion sur la jambe et le bâton et reprendre la marche nordique.</p>

Suite
F2

- Variante : Même exercice en changeant le pied d'appel.



F3

<< Franchissement latéral >>



Pd : Debout et de profil à côté de l'obstacle.

- Les 2 bâtons piqués au sol écartement largeur d'épaule.

Ex :1) Le bâton (pivot) le plus proche de l'obstacle est piqué en diagonale arrière au-delà de ce dernier.

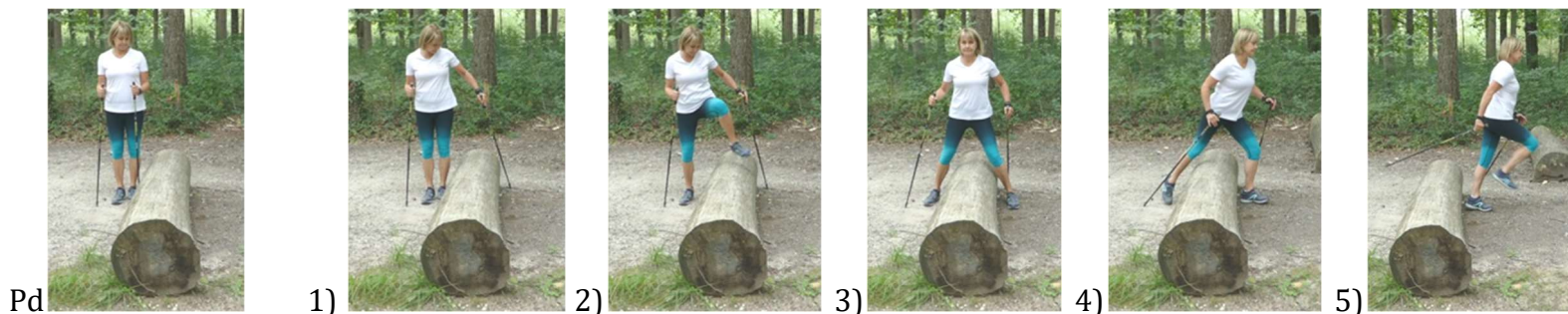
2) En appuyant sur les deux bâtons pour la stabilisation, monter le genou et passer le pied par-dessus l'obstacle.


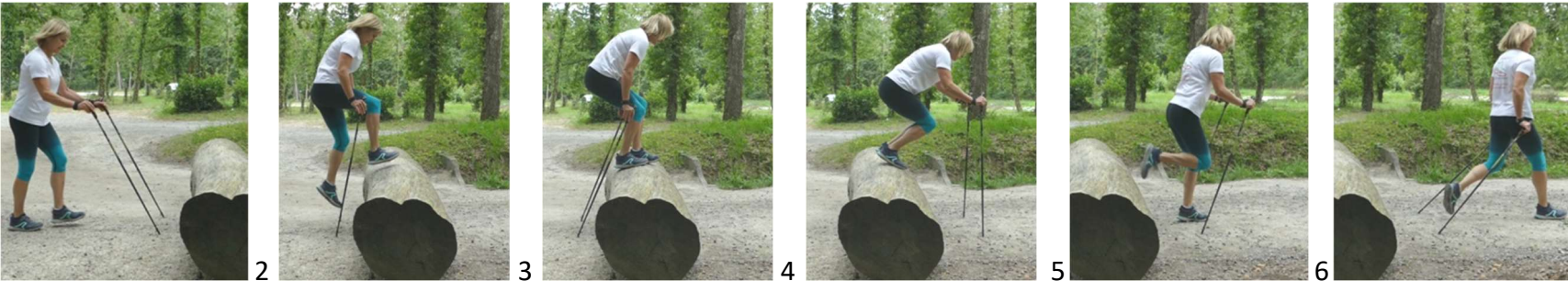

3) Le poser dans l'alignement de l'autre.

4) Tout en déplaçant son centre de gravité, donner une impulsion sur la jambe après l'obstacle et pousser sur le bâton du même côté.

5) Pousser sur le bâton pivot et reprendre la marche nordique.

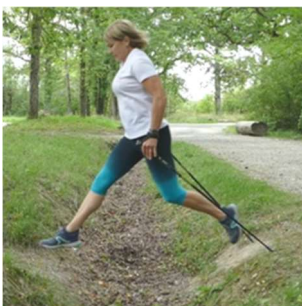
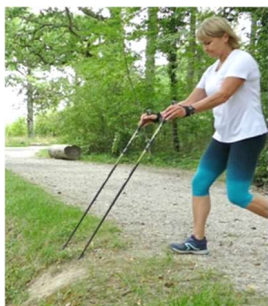
- Variante : Même exercice en changeant le pied d'appel.



<p>F4</p>	<p><< Saut Frontal >> (30 cm à 50 cm) </p> <p>- Pour utiliser l'inertie dans la continuité de la marche.</p> <p>Ex : Avant l'obstacle : (2 à 3m avant)</p> <p>1) Préparer la position des bâtons : ramener les 2 bâtons ensemble et les incliner vers le sol. Planter les bâtons 20 à 30 cm avant l'obstacle, avec un écartement légèrement supérieur aux épaules pour la phase d'appui sur vos bâtons.</p> <p>- Le saut : 2) Donner une impulsion franche avec le pied le plus proche de l'obstacle et appuyer sur les gantelets pour s'élever.</p> <p>3) Finir avec les 2 pieds sur l'obstacle.</p> <p>La descente : 4) Ramener les bâtons vers l'avant, fléchir les jambes, et se pencher légèrement vers l'avant.</p> <p>La réception : 5) En vous appuyant sur les gantelets, amortissez la descente en fléchissant légèrement les genoux pour absorber l'impact, puis poser les pieds l'un après l'autre en restant proche de l'obstacle.</p> <p>6) Pousser sur les bâtons et reprendre la marche nordique.</p> <p>Nota : - Contracter les abdominaux pour contrôler la descente.</p> <p>- En cas de difficulté vous pouvez proposer d'avoir l'impulsion sur le pied d'appel pour monter sur l'obstacle.</p> 
<p>F5</p>	<p><<Traversée dynamique d'un Fossé, d'une Flaque d'eau>> petit, moyen ou grand. (20/40 cm de profondeur sur 1m de large). </p> <p>- Pour utiliser l'inertie, dans la continuité de la marche.</p> <p>Ex : 1) Avant l'obstacle : (2 à 3 m avant)</p> <p>Tendre les bras parallèlement vers l'avant.</p> <p>Piquer les pointes Soit : A) Avant ou B) Milieu ou C) Après en fonction de la nature de l'obstacle et des possibilités de chacun.</p> <p>2) Le saut : - Fléchir légèrement les genoux. Donner une impulsion sur la jambe d'appel pour traverser. L'élan est en fonction de la largeur à franchir pour assurer le passage. Les bâtons vont vous porter de l'autre côté. Maintenir les bras tendus le plus possible pendant le saut.</p> <p>3) Réception : Amortir votre chute et fléchir légèrement vos genoux pour absorber l'impact, poser les pieds l'un après l'autre.</p>

4) Puis reprendre la marche avec une impulsion sur les bâtons.

A) Saut Avant



B) Saut Milieu



C) Saut après



Suite
F5

5. Vignettes résumées

Lien vers exercice

Montée 1



Montée 2 « raide »



Montée 3 « Pas de 2 »



Montée 4 « Pas de 3 »



Descente 1



Descente 2 « Bâtons en simultanés »



Descente 3 « A petit pas, pente très raide »



Franchissement 1



Franchissement 2 « saut de rotation »



Franchissement 3 « latéral »



Franchissement 4 « saut frontal »



Franchissement 5 A) « Saut avant obstacle »



Franchissement 5 B) « Saut milieu obstacle »



Franchissement 5 C) « Saut après obstacle »



6. Bibliographie

1. La Marche Nordique, Bien-être/ santé/ performance, Jérôme SORDELLO & Samuel BERBARS, Editions@mphora, 2017.
2. La Marche Nordique ATOUT SANTE, Efficacité de la méthode, Gérard BERNABE Imprime'vert, 2016.
3. SIKANA Apprendre la technique de la marche nordique
Apprendre à monter un obstacle
Apprendre à descendre un obstacle
Apprendre à sauter un obstacle
Pratiquer le saut en rotation