



Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

Cahier D9 « Autres types de marches et de courses »

SOMMAIRE

1.	POURQUOI PRATIQUER D'AUTRES TYPES DE MARCHES ET DE COURSES ?	3
2.	LES EFFETS	3
3.	LA METHODE	3
4.	LA PRATIQUE	3
5.	TABLEAUX DES EXERCICES	4
5.1.	PREAMBULE	4
5.2.	MARCHES	5
5.3.	COURSES	9
5.4.	ENCHAINEMENTS	12
6.	VIGNETTES RESUMEES	13
6.1.	MARCHES	13
6.2.	COURSES	14
7.	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. »

« Mille et une façons de marcher et de courir »

1. Pourquoi pratiquer d'autres types de marches et de courses ?

Pratiquer des exercices globaux autour de la marche ou de la course en accentuant les composantes de la marche nordique pour mieux en percevoir les différents aspects : prise de conscience des appuis, de la poussée, travail du pied, proprioception, détente (ressort), synchronisation, ... tout en conservant le côté ludique.

2. Les effets

Augmentation des performances qualitatives en MN et des sensations lors de l'exécution du geste.

3. La Méthode

Marche sur une certaine distance avec répétition et / ou enchaînement des différents exercices.
Travail plus favorable en déambulation qu'en exercices spécifiques à mi-parcours.

4. La Pratique

Sur 10 à 50 m suivant les exercices, répétition de 1 à 3 fois.

Des exercices pourront s'enchaîner s'ils sont complémentaires, par exemple : marche sur les talons suivie de la marche sur les pointes suivie de la marche talons/pointes, etc.

Les Précautions



Sol adapté : sans trou, plat, non glissant avec une distance importante entre les marcheurs.
Les exercices de courses sont des exercices Cardio en résistance, il sera important de les limiter (<90 % de la Fréquence cardiaque maximale (FCM)). Il faut faire des pauses suffisantes entre chaque exercice et prendre en compte les pathologies individuelles (problème cardiaque ou respiratoire, ancienne fracture, problèmes articulaires, hernie, etc.).

5. Tableaux des exercices







Les exercices proposés sont extraits de différents ouvrages et vidéos cités dans la bibliographie.

5.1. Préambule







Position de départ :








- Bâtons en main avec les gantelets clipsés
- Sac à dos présent ou non

5.2. Marches



N°	Intérêt	Descriptif	Photos
M1	Perfectionnement de la poussée.	<p>« Bâtons alternés » </p> <p>Marche Nordique unilatérale, un bâton est calé sous l'aisselle. Précautions, garder ses distances avec le marcheur de derrière, ou tenir le bâton à la verticale.</p>	
M2	Perfectionnement de la poussée.	<p>« Bâtons parallèles et simultanés » </p> <p>Marche Nordique avec poussée simultanée des bâtons vers l'arrière.</p>	
M3	Prise de conscience des appuis et du travail des pieds.	<p>« Pointes » </p> <p>Marche Nordique sur la pointe des pieds.</p>	

<p>M4</p>	<p>Prise de conscience des appuis et du travail des pieds.</p>	<p>« Talons » Marche Nordique sur les talons.</p> 	
<p>M5</p>	<p>Prise de conscience des appuis et du travail des pieds.</p>	<p>« Talons Pointes » Marche Nordique avec le déroulé talons/pointes.</p> 	
<p>M6</p>	<p>Prise de conscience du travail des membres inférieurs et de la synchronisation bras jambes.</p>	<p>« Escalator » Marche Nordique avec montée des genoux.</p> 	

<p>M7</p>	<p>Prise de conscience du travail des cuisses.</p>	<p>« Rase-motte » Marche Nordique en position assise.</p> 	
<p>M8</p>	<p>Prise de conscience de l'extension latérale de la marche.</p>	<p>« Pas chassé » Marche Nordique en pas chassé.</p> 	
<p>M9</p>	<p>Prise de conscience du rythme de la marche, des temps forts et des temps faibles.</p>	<p>« Swing » Marche Nordique « swinguée » : Balancement rythmé des deux ceintures (Scapulaire et pelvienne) en insistant sur la phase de poussée (temps fort). Les mouvements sont déliés avec une aisance ostentatoire.</p> 	

<p>M10</p>	<p>Maîtrise de l'équilibre, recherche des appuis.</p>	<p>«Défilé de mode» </p> <p>Sans les bâtons ou en les laissant trainer, laisser pendre les bras le long du corps, placer un pied devant l'autre, suivre une ligne droite imaginaire, attaquer le pas par la pointe du pied, balancer les épaules et les hanches.</p>	
<p>M11</p>	<p>Prise de conscience des appuis et du travail des pieds.</p>	<p>« Traine savate » </p> <p>Marche Nordique en pas glissés, Retour du pied en avant après la poussée au ras du sol. Retour du pied à plat.</p>	
<p>M12</p>	<p>Perception des appuis, proprioception</p>	<p>« Marche les yeux fermés » </p> <p>Marche nordique normale, à pratiquer dans de grands espaces.</p>	<p>(sans objet)</p>
<p>M13</p>	<p>Synchronisation, coordination gestuelle</p>	<p>« Marche à reculons » </p> <p>Pi : placer les bâtons inclinés sur l'avant et se positionner un pas en arrière avec les bras en opposition.</p> <p>Ex : Marche à reculons.</p>	

5.3. Courses

N°	Intérêt	Descriptif	Photos
C1	<p>Poussées maximales des pieds et des bras, travail en cardio-respiratoire, prise de conscience de la détente.</p>	<p>« Foulées bondissantes » Rechercher la longueur des sauts. Progressivité de l'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir bâtons levés - Poser les bâtons - Poussée des mollets et poussée des bras <p>Variante : avec les deux bâtons en parallèle.</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↓</div> 
C2	<p>Les poussées sont limitées (pied et bras). Travail en cardio-respiratoire, prise de conscience de la détente.</p>	<p>« Course » Course de type trek sans rechercher la longueur des sauts.</p> <p>Variante : avec les deux bâtons en parallèle.</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↓</div> 

C3

Travail en cardio-respiratoire, prise de conscience de la détente, synchronisation des appuis.

« **Schtroumpfs** » (course enfantine)

Courir avec un sursaut sur la phase de poussée.



Progressivité :

- Faire les sauts sans les bâtons
- Faire les sauts en posant les bâtons
- Faire les sauts en poussant sur les bâtons





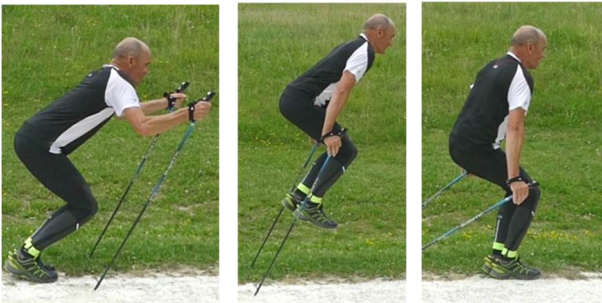


Deux possibilités :



- 1-Rechercher de la hauteur par appui sur les bâtons lorsqu'ils sont presque verticaux.
- 2-Rechercher de la longueur par appui sur les bâtons lorsqu'ils sont davantage inclinés.

Variantes :

- Avec les deux bâtons en parallèle
- Avec élévation d'un bras



<p>C4</p>	<p>Travail en cardio-respiratoire, prise de conscience de la détente, synchronisation des appuis.</p>	<p>« Patineur pressé » </p> <p>Course avec des sauts latéraux. Progressivité : marcher en se déportant latéralement, ensuite courir et faire des sauts latéraux.</p> <p>Variante : avec les deux bâtons en parallèle.</p> 	
<p>C5</p>	<p>Travail en cardio-respiratoire, prise de conscience de la détente, synchronisation des appuis.</p>	<p>« Kangourou » </p> <p>Sauts successifs à pieds joints, bâtons parallèles.</p>	
<p>C6</p>	<p>Synchronisation des appuis.</p>	<p>« Bâton - pied » </p> <p>Sauts successifs latéraux à l'amble. Progressivité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planter un bâton latéralement en avant - Saut vers le bâton planté 	

C7		<p>"Course glissée"</p> <p>Course avec progression du pied avant au ras du sol et attaque du sol avec l'avant du pied.</p>		
----	--	---	---	---

5.4. Enchaînements

N°	Intérêt	Descriptif	Photos
E1	Prise de conscience des changements d'allure en modifiant une seule des deux variables : rythme ou amplitude.	<p>« Amplitude variable »</p> <p>Marche Nordique en exagérant tous les mouvements (amplitude) sans changer le rythme.</p>	(Sans objet)
E2	Prise de conscience des changements d'allure en modifiant une seule des deux variables : rythme ou amplitude.	<p>« Rythme variable »</p> <p>Marche Nordique en changeant de rythme sans changer l'amplitude.</p>	(sans objet)
E3	Prise de conscience des changements d'allure en modifiant une seule des deux variables : rythme ou amplitude.	<p>« Fractionné variable »</p> <p>Lors d'un exercice fractionné en groupe au même rythme (marche au pas), La remontée du groupe par le dernier marcheur se fait en modifiant une seule variable, rythme ou amplitude.</p>	(sans objet)
E4	Ressenti des différences.	<p>« Association de plusieurs types de marche successivement » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche à l'amble et normale - Marches à pas glissés, à pas chassés, swinguée, ... 	(sans objet)
E5	Ressenti des différences	<p>« Association de plusieurs types de courses » :</p> <p>Foulées bondissantes et course, ...</p>	(sans objet)
E6	Ressenti des différences	<p>« Association de marches et de courses »</p>	(sans objet)

6. Vignettes résumées

6.1. Marches

<p><u>M1 « Bâtons alternés »</u></p> 	<p><u>M2 « Bâtons parallèles et simultanés »</u></p> 	<p><u>M3 « pointes »</u></p> 	<p><u>M4 « Talons »</u></p> 	<p><u>M5 « Talons Pointes »</u></p> 	
<p><u>M6 « Escalator »</u></p> 	<p><u>M7 « Rase-motte »</u></p> 	<p><u>M8 « pas chassé »</u></p> 	<p><u>M9 « Swing »</u></p> 		
<p><u>M10 « Défilé de mode »</u></p> 			<p><u>M11 « Traine savate »</u></p> 	<p><u>M12 "marche les yeux fermés"</u> (sans objet)</p>	<p><u>M13 "marche à reculons"</u></p> 

6.2. Courses

C1 « Foulées bondissantes »



C2 « Course »



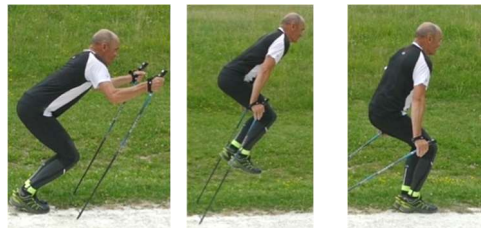
C3 « Schtroumpfs »



C4 « Patineur pressé »



C5 « Kangourou »



C6 « Bâton-pied »



C7 "course glissée"



7. Bibliographie

1. « La Marche NORDIQUE » - Bien-être / santé / performance, Jérôme SORDELLO, Samuel BERNARD, @mphora, 2017.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=4nnvg2nlumA&feature=youtu.be>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=73XjR2QwZvo>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Ni5CvKK-SCI>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ss6qJx5ShBw&feature=youtu.be>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=fv-rPCj6Xw0&feature=youtu.be>
7. <https://fr.wikihow.com/marcher-comme-un-mannequin-qui-d%C3%A9file>