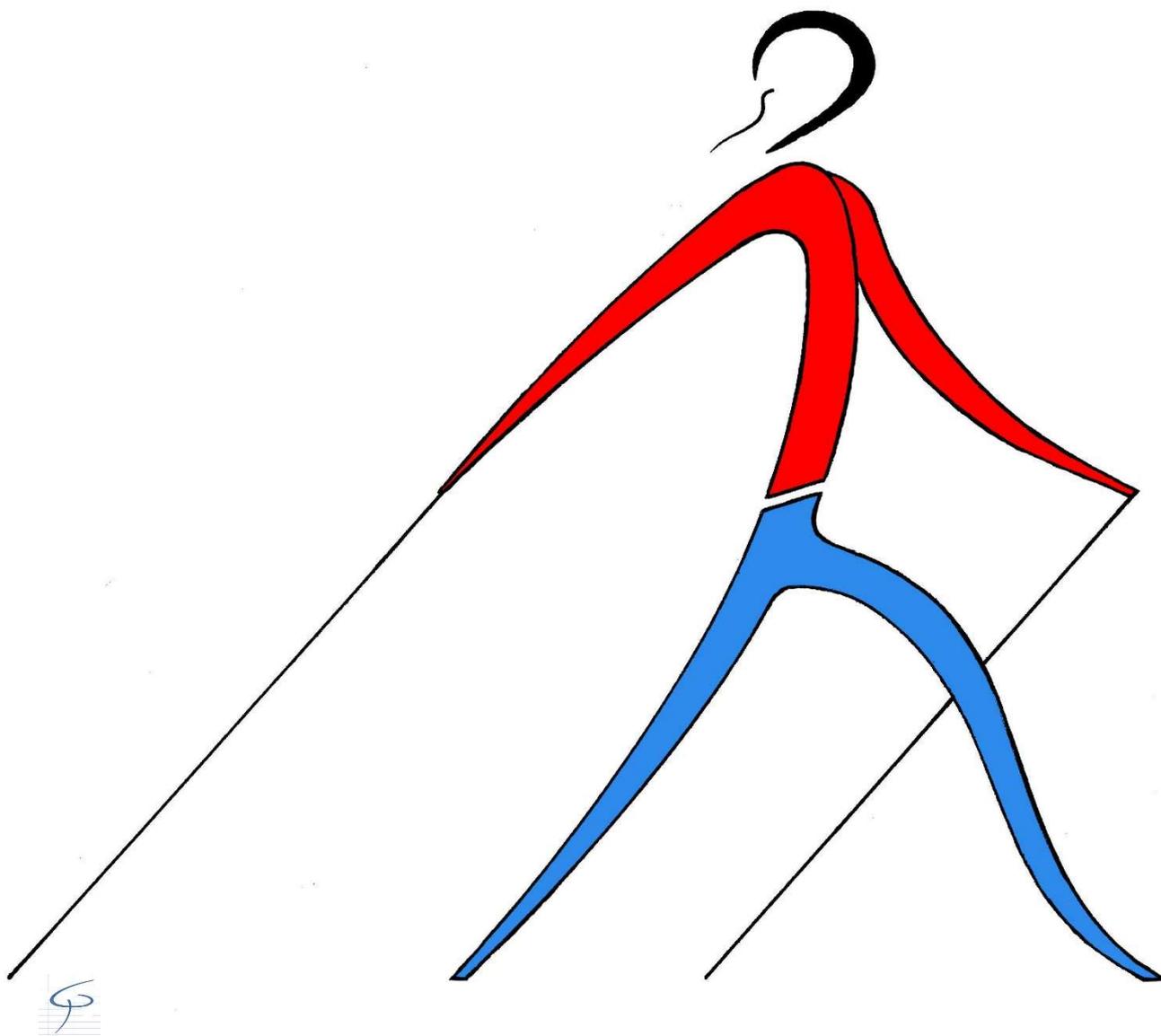




## Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

### Méthodologie





## SOMMAIRE

1.	PREAMBULE	3
2.	METHODOLOGIE	3
3.	CONTRAINTES	4
4.	ARCHITECTURE DES CAHIERS	5
5.	APPORTS DES CAHIERS PRATIQUES	9
6.	« VERS UNE MARCHÉ NORDIQUE HARMONIEUSE... »	10
7.	LES REDACTEURS	11
8.	REMERCIEMENTS	11

**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. Préambule

---

Depuis plusieurs années, la Marche Nordique (M. N.) s'est imposée comme une activité physique majeure dans le monde sportif et celui des loisirs, autant par ses caractères spécifiques que par la globalité de sa pratique amenant chacun d'entre nous à se retrouver dans une des multiples facettes de ce sport : compétition, bien-être, santé, loisirs, méditation...

Aujourd'hui, la Marche Nordique se pratique dans de nombreux clubs, sections sportives, associations, mais également seul dans une démarche individuelle hors de tout encadrement ; internet fournit de nombreux conseils et méthodes ; cependant l'information transmise reste de niveau inégal. De nombreux ouvrages existent : on peut glaner çà et là quelques idées pratiques.

C'est dans ce contexte que s'inscrivent **les cahiers pratiques pour l'Animateur de Marche Nordique**. C'est un ouvrage collectif rédigé par un groupe d'animateurs d'Indre-et-Loire brevetés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) ; la prestation régulière qu'ils assurent dans cinq clubs du département, les échanges d'expériences, les journées de formation continue M.N. délivrées par le CDRP37, les ont amenés en premier lieu à réfléchir sur la manière d'améliorer leurs animations puis finalement à rédiger un ouvrage à destination de l'animateur de Marche Nordique de la **FFRP d'Indre-et-Loire**.

Il ne s'agit pas d'un mémento reprenant la formation ; de cette dernière, l'animateur en a la connaissance. Il s'agit surtout d'un ouvrage qui complète la formation première dont il a pu bénéficier et qui l'aide à construire un enseignement de qualité avec des informations, des thèmes, des programmes structurés, enfin les buts à atteindre.

## 2. Méthodologie

---

**Cet ouvrage est conçu comme évolutif**, d'une part pour compléter un sujet qui ne nous semble pas suffisamment clair et, d'autre part pour introduire des informations et d'autres techniques complémentaires au fil du temps.

**La présentation et le classement de l'ouvrage se fait par cahiers**, facilement consultables. De la technicité de la Marche Nordique aux fonctions physiques fondamentales en passant par la gestion du groupe, les cahiers proposent de nombreux sujets d'animations. Ainsi les séances ne se limiteront plus, comme on le voit encore trop souvent, à des échauffements au début, des étirements à la fin, avec entre les deux des cheminements où la vitesse et la distance retenues seront les seules variables d'ajustement.

### 3. Contraintes

**Pour rédiger ces cahiers pratiques pour l'animateur Marche Nordique, nous nous sommes imposés plusieurs contraintes :**

**Regrouper** les nombreuses informations et explications techniques existantes, les analyser, les comparer et parfois n'en retenir que ce qui nous apparaît comme les meilleurs exercices ou enchainements en évitant de complexifier l'explication gestuelle.

**Définir le destinataire des cahiers :** nous l'avons déjà évoqué au début de notre travail, nous pensons avant tout à l'animateur de Marche Nordique fraîchement breveté, novice en la matière possédant la connaissance de sa formation, exerçant plutôt dans une structure associative, là où la convivialité prime sur l'exploit sportif, où chacun tient sa place dans un esprit de saine camaraderie.

Au fur et à mesure de la rédaction de nos ouvrages, des animateurs expérimentés se sont enthousiasmés pour ce projet et affirment à la lecture de ces documents qu'ils seront utiles pour tous les animateurs.

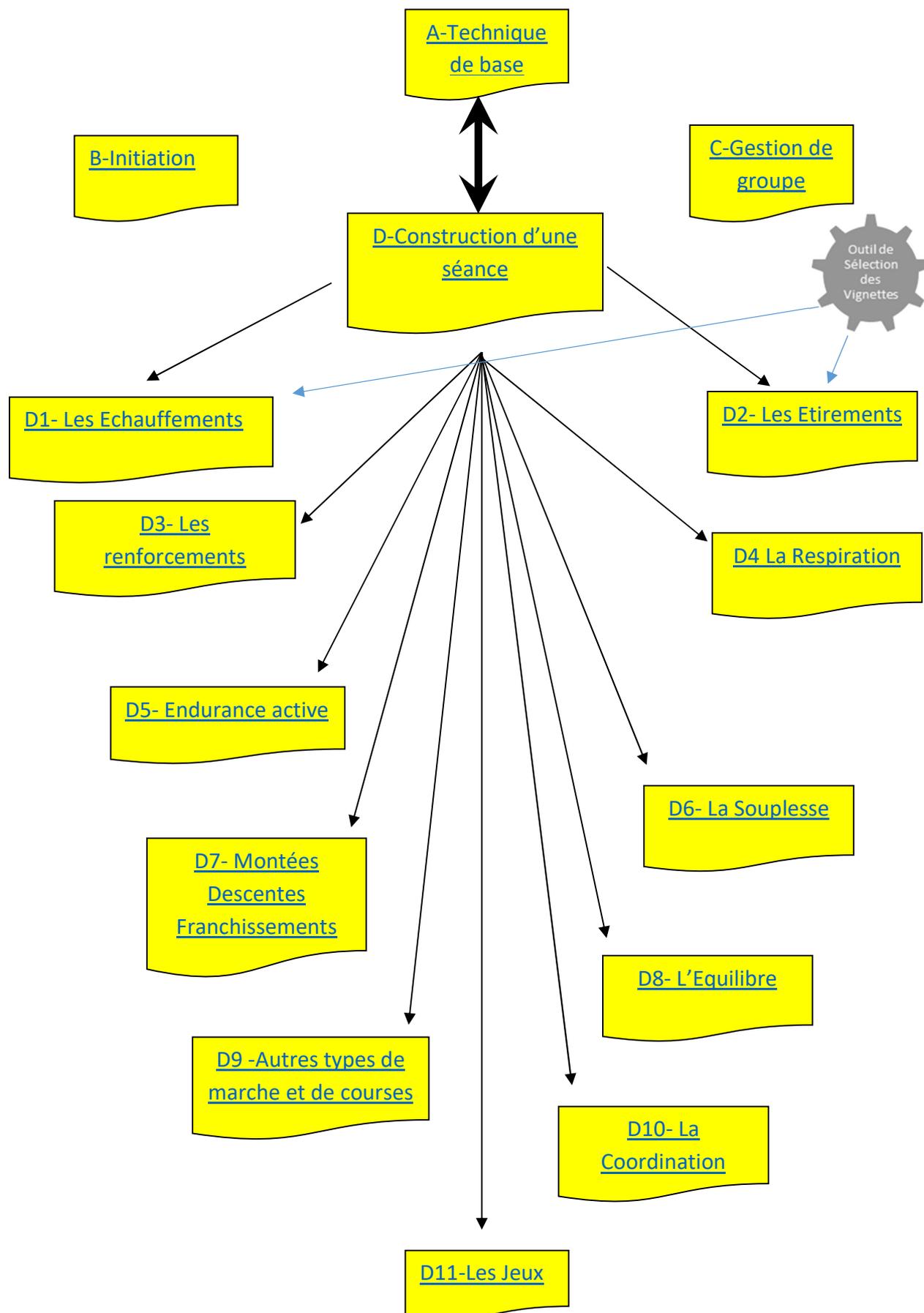
**Cerner le profil des marcheurs ou pratiquants :** la M.N. peut être pratiquée par toutes et par tous quel que soit l'âge, à condition de pouvoir tenir des bâtons et s'il n'y a pas de contre-indications médicales limitant son exercice. **Les cahiers pratiques pour l'animateur de M.N.** permettront à l'utilisateur de choisir tel ou tel exercice ou construire un enchainement parfaitement adapté au profil physique de ses pratiquants du moment. En revanche, une personne qui ne voit cette activité physique qu'à travers le prisme de la compétition ne trouvera pas des programmes d'entraînement en vue de futures courses et challenges ; et même s'il pourra bénéficier des conseils techniques, les critères de performance qu'il voudra logiquement privilégier (temps et distance) n'y seront pas développés.

**Reconnaître le capital santé (au sens bien-être) :** avoir la prétention d'écrire un ouvrage de qualité s'adressant à des animateurs diplômés nous a amené à étoffer l'équipe rédactionnelle avec des professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes) et des éducateurs sportifs pratiquant la Marche Nordique à partir d'une approche commune.

**Nous considérons que la Marche Nordique est actuellement l'activité physique la plus complète qui puisse exister sur le marché du sport à condition qu'elle soit pratiquée avec une approche du corps dans toute sa globalité.**

Par conséquent, la M.N. doit s'enseigner avec rigueur et précision. L'animateur, dans cette démarche, abordera durant ses animations toutes les fonctions fondamentales de notre organisme, qu'elles soient primaires comme la respiration ou plus subtiles telles que la coordination ou la proprioception. Par cette action éducatrice l'animateur, tout en développant le plaisir de la marche nordique apportera à ses participants la jubilation du corps retrouvé, enfin plus simplement, la joie de se sentir vivre.

## 4. Architecture des cahiers



**A - Technique de base.** *A bien analyser afin d'en expliquer pédagogiquement le gestuel fondamental à pratiquer en marche nordique.*

- Les trois mouvements dynamiques fondamentaux de la M.N.

**B - Initiation.** *Les références générales qu'il faut connaître et maîtriser avant de faire une séance d'initiation à la marche nordique.*

- Déroulement des 2 séances d'initiation,
- Informations générales sur la M.N.

**C - Gestion de groupe.** *Base nécessaire pour la conduite d'un groupe*

- Contexte et caractéristiques du groupe,
- Rôles et domaines maîtrisés par l'animateur.

**D - Construction d'une séance.** *Comment l'animateur doit structurer, de façon rationnelle, la séance de marche nordique.*

- Principaux éléments à intégrer dans les séances de M.N.,
- Déroulement d'une séance,
- Exemple de construction d'un calendrier.

**D1 - Les échauffements.** *Ils permettent progressivement au corps, de passer d'un mode de fonctionnement tranquille à une activité physique dynamique.*

- Pourquoi s'échauffer en début de séance ?
- Méthodes et pratiques de l'échauffement,
- Exercices d'échauffement.

**D2 - Les étirements.** *Tout aussi indispensables que les échauffements : l'animateur devra être plus rigoureux dans leur exécution, la maîtrise de la bonne technique reste obligatoire.*

- Pourquoi s'étirer en fin de séance ?
- Méthodes et pratiques de l'étirement,
- Exercices d'étirement.

**D3 - Les renforcements musculaires.** *Un autre élément fondamental de l'activité physique. Ils apportent de la tonicité, de la force et de la résistance à la contraction musculaire.*

- Pourquoi entretenir sa force ?
- Méthodes et pratiques,
- Exercices de renforcement.

**D4 - La respiration.** *Tout ce que nous faisons et tout ce que nous sommes commence par la respiration ! En plus de l'amélioration de sa fonction respiratoire, le travail spécifique de la respiration permet au pratiquant de mieux connaître son corps, diminue ses tensions, améliore sa posture, détend le système digestif.*

- Quelques repères,
- Préambule,
- Exercices respiratoires : durant l'échauffement, durant la déambulation, en statique et durant les étirements.

**D5 - L'endurance active.** *Cet élément fondamental de l'activité physique, par son action sur le système cardio-respiratoire, doit être privilégié durant les animations de marche nordique afin de maintenir et développer l'effort dans la durée.*

- Méthodes et pratiques,
- Exercices d'endurance active.

**D6 - La souplesse.** *Qu'elle soit articulaire ou musculaire, sans souplesse, peu d'amplitude du mouvement ; c'est un élément fondamental de l'activité physique qu'il faut privilégier en statique ou en déambulation.*

- Pourquoi entretenir sa souplesse ?
- Les types de souplesse,
- Méthode de travail de la souplesse,
- Exercices de souplesse.

**D7 - Les montées, descentes et franchissements.** *La marche nordique se pratique sur toute sorte de terrains d'où la nécessité de connaître la technique pour bien déambuler en maîtrisant le passage d'obstacles variés.*

Exercices de montées, descentes et franchissements.

**D8 - L'équilibre.** *Peut-être l'élément fondamental de l'activité physique le moins sollicité par la quadrupédie de la marche nordique ; il nous maintient debout, à l'arrêt, ou en déplacement et mérite d'être travaillé régulièrement durant les animations.*

- Effets, méthode,
- Pratique sur un pied, sur deux pieds, en dynamique,
- Exercices d'équilibre.

**D9 - Autres types de marches et de courses.** *La variété des déplacements est immense ; l'animateur trouvera ici des éléments pour introduire des marches ou des courses divertissantes. Libre à lui d'imaginer d'autres cheminements...*

- Pourquoi ?
- Méthodes et pratiques,

- Exercices de marches et de courses.

**D10 - La coordination.** *Trop souvent ignorée des animateurs de marche nordique. Elle améliore grandement toutes les actions physiques qu'elles soient adaptatives ou stéréotypés.*

- Exercices de coordination.

**D11 - Les jeux.** *Ils élargissent de façon ludique les animations de marche nordique. Ces divertissements conviviaux stimulent le capital santé. A organiser sans limitation.*

- Exercices en solo, en duo, en groupe.

**Note importante :** Pour aider l'animateur à la préparation de sa séance, on trouvera dans les cahiers d'exercices :

- Des vignettes visuelles,
- Des exercices à privilégier, vus en formation,
- Une série d'exercices essentiels, la plus efficiente.

Ainsi qu'un [outil numérique de sélection des vignettes](#) pour les exercices d'échauffement et d'étirement.

## 5. Apports des cahiers pratiques

---

Avant et durant ses animations, l'Animateur de Marche Nordique (AMN) peut rencontrer de multiples problèmes, sa formation de base et les cahiers pratiques l'aideront à les résoudre.

**Ils donneront des réponses à de multiples questionnements, tels que :**

- Comment faire appliquer les bons gestes de la M.N. ?
- Comment amener les marcheurs à se concentrer sur les gestes techniques ?
- Quels sont les dangers à éviter lors des exercices et quels sont les risques encourus s'ils sont mal exécutés ?
- Comment associer la bonne respiration en fonction du mouvement ?
- Comment diversifier les échauffements, les approfondissements techniques, les renforcements, les étirements, les jeux, ... ?
- De quelle façon reprendre un groupe qui pratique avec de mauvais gestes techniques.

**De plus, ils apporteront des éléments et des conseils pour solutionner au mieux les problèmes rencontrés :**

- Difficultés à détecter des gestes mal exécutés et comment les corriger,
- Donner des explications sur la qualité des mouvements à proposer et leur intérêt,
- Logique de construction de diverses séances avec une progression individuelle,
- Comment gérer un groupe en « étant seul animateur »,
- Donner des informations pertinentes dans les domaines de la santé (fréquence cardiaque, problèmes articulaires, ...) dans le domaine sportif (fractionné, renforcement musculaire, ...),
- Evoquer l'intérêt de pratiquer d'autres exercices pour développer la souplesse, l'équilibre, la respiration, la coordination.
- Construire des séances types et y introduire différents thèmes techniques.

## 6. « Vers une marche nordique harmonieuse... »

---

*Dans la peine et la douleur ...Dans la joie et le bonheur...*

*Coordination et fluidité, en premier, tu t'obligeras.*

*Foncer, à plus tard, tu remettras.*

*Dès que tu pourras, allonger, tu préféreras.*

*Bassin et épaules, tu libérerás.*

*Taper du bâton, tu éviteras.*

*Tous tes muscles, tu renforceras.*

*De la détente et des étirements, tu profiteras.*

*Plus grand et plus confiant, tu te sentiras.*

*Sans crispation, te propulser, tu pourras.*

*Ta bonne humeur, en plus, tu apporteras*

*Légèreté du corps et de l'esprit, tu gagneras.*

*Ainsi, avec tout ton être, tu te réconcilieras.*

Pascal

## 7. Les rédacteurs

Brigitte CREPEAU, Balades Esvriennes  
Bruno MERCERON, Ballan Rando  
Françoise KOPIEC, Le Sentier Montbazonnais  
Gérard GAUTHIER, Balades Esvriennes  
Gilles DROUIN, Balades Esvriennes  
Jacques CHAUVEAU, Marche Nordique 37  
Pascal DAVID, Rando Club Castelvalérie  
Philippe CETIER, Balades Esvriennes

## 8. Remerciements

### Aux modèles :

Alain HUVEY (Rando Club Castelvalérie), Françoise CATHELIN (Ballan Rando), Bruno MERCERON (Ballan Rando), Françoise KOPIEC (Le Sentier Montbazonnais), Jacques CHAUVEAU (Tours Marche nordique 37).

### Aux photographes d'Objectif Images :

Christophe VARSAVEL, Jacques TOUPIN, Patrice OUVRARD, Joseph DENOUAL.

### A la mise en forme des cahiers pratiques :

Sabine ROSSI (Un lundi en ville [unlundienville@gmail.com](mailto:unlundienville@gmail.com))

### Aux relecteurs (trices) :

Agnès SIRINELLI (Marche Nordique 37) Alain HUVEY (Rando Club Castelvalérie), Augustin RIVERO (Le Sentier Montbazonnais), Christian MERCIER (Balades Esvriennes), Dominique LAURENTIE (Ballan Rando), Eric SPIR (Balades Esvriennes), Françoise CATHELIN (Ballan Rando), Monique LERIVEREND (Les Amis de la Nature St Branchs), Sophie LYON (Rando Club Castelvalérie).

### A la diffusion des cahiers pratiques :

Jean-Marie PETIT (CDRP Indre et Loire)



