

## LA FORMATION

**Durée et déroulé de la formation :** 21 heures + 14 h module de culture fédérale\*

### POSITIONNEMENT

**Module connaissance « Marche Nordique Sport Santé »**  
(14 h en centre de formation)

**Stage en structure :** encadrement de 10 séances minimum pour se présenter au retour d'alternance et à la certification

**Retour d'alternance et certification** (7 h en centre de formation)

Prise en compte de l'expérience de terrain (avec possibilité d'allègement) lors du positionnement et vérification des exigences techniques préalables.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'appropriier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir des séances et/ou un cycle de séances de marche nordique répondant à des intentions éducatives diverses
- Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité
- Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

### CONTENUS ABORDÉS

- Historique de la marche nordique
- La séance « Marche Nordique Sport Santé »
- L'animation d'une séance, d'un cycle de séances, au service d'un projet pédagogique
- Situations d'apprentissages techniques.
- Approche fonctionnelle et physiologique de la marche nordique
- Les bienfaits, communication, argumentation
- Perfectionnement de la technique personnelle
- Sécurité et cadre juridique pour une animation de

marche nordique

- Matériel adapté : bâtons (taille, composition...), vêtements, accessoires...
- Développement durable

### POINTS FORTS

- Module de formation comprenant des ateliers interactifs – théoriques et pratiques
- Proposer une activité physique extérieure en pleine expansion, pour développer votre projet professionnel

\* Le stagiaire ayant suivi le module culture fédérale est dispensé totalement de ce module pour l'ensemble des filières de formation

**FABRICATION FRANÇAISE**

**Paire de bâtons marche nordique FFEPGV S6**  
Paire de bâton fabriqués en France et personnalisés EPGV, composite 30% carbone, pointe inclinée. Poignée liège avec gantelet détachable. Une innovation très pratique, le patin d'asphalte se range sur le haut de la poignée évitant ainsi la perte.  
— Tailles disponibles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135 cm —

**À PARTIR DE :**

Réf.	La paire	5 paires	10 paires
130128	46,00€	44,00€	39,90€

**54,50€**

**RETROUVEZ une large gamme de bâtons de marche nordique en page 82, 83 et 84 de votre catalogue saison 2012-2013 ou sur [www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr)**

**GÉVÉDIT** Fédération Française EPGV  
un service plus  
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

**ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur  
49800 Trélazé**

**Tél. 02 41 44 19 76  
Courriel : [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)**

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



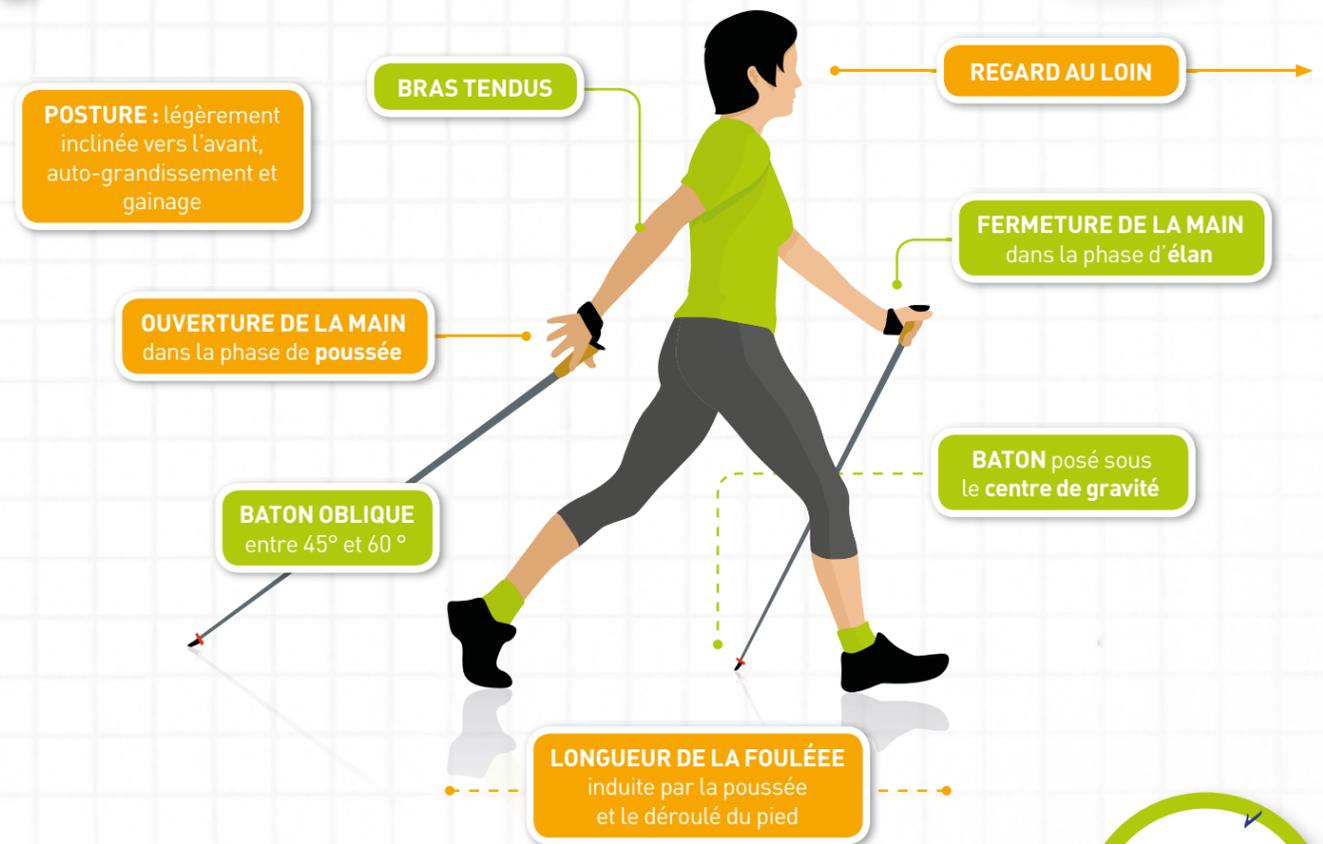
# Activité Marche Nordique



L'activité Marche Nordique se décline à l'EPGV sous « Marche Nordique Sport Santé » pour ceux qui ont obtenu la certification fédérale.

Aussi, même si elle s'appuie sur une technicité nécessaire, elle reste centrée sur l'humain, sa forme, sa santé, son bien-être et se décline en séances, cycle d'activités ou séances à l'année en complément d'autres activités.

## LES 8 CARACTÉRISTIQUES DE LA MARCHÉ NORDIQUE « SPORT SANTÉ »



## FICHE SÉANCE « MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ »

Le but de cette séance est d'illustrer la variété d'intentions éducatives abordables par cette activité. Grâce aux possibilités offertes par l'utilisation des bâtons et par

l'adaptation au terrain, l'acquisition progressive de la technique par le pratiquant (habileté motrice) permet de mettre l'accent tour à tour sur la souplesse, le développement

cardio-respiratoire, le renforcement musculaire ou encore l'équilibre. Et tout ça avec la motivation que procurent la dynamique d'un groupe et les conseils avisés d'un animateur certifié !

Intentions éducatives	Descriptif technique	Consignes de sécurité	Relation à la technique	Postures
<b>SOUPLESSE MOBILISATION ARTICULAIRE</b>	Echauffement articulaire et activation cardio-respiratoire sont ici réalisés de façon progressive d'abord en statique...	Distances de sécurité à respecter pour toutes les manipulations de bâton sur place	Ouverture, fermeture de la main	<p><b>Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, les bras tendus devant soi, bâtons tenus dans les mains serrées</b></p> <p>→ Ouvrir et fermer les deux mains en même temps : « tourner les poignets (pouces vers le bas) en libérant les bâtons puis tourner les poignets (pouces vers le haut) en serrant les bâtons » (Posture A)</p> <p>→ Idem alternativement main droite et main gauche</p> <p><b>Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, les bras tendus devant soi (hauteur nombril), bâtons tenus dans les mains serrées (Posture B)</b></p> <p>→ Effectuer des balancers des bras tendus d'avant en arrière en fermant les mains devant et en ouvrant derrière</p> <p>→ Idem avec mouvements de bras alternés</p> <p>Dans les deux situations précédentes, les genoux sont relâchés au départ, puis peuvent accompagner le mouvement par de légères flexions/extensions « en cadence »</p>
<b>HABILITÉ MOTRICE</b>	... puis en dynamique à plusieurs. En fin d'échauffement, les situations présentées ici sont aussi une réponse au problème de marche à l'amble	Patins d'asphalte indispensables	Coordination - Amble	<p>→ <b>Seul</b> : marcher normalement en laissant trainer les bâtons, mains ouvertes et bras tendus. Si les bras ne balancent pas naturellement, demander un relâchement des épaules et/ou une accélération progressive de la marche.</p> <p>→ <b>Par deux, l'un derrière l'autre</b>. La personne en arrière saisit l'extrémité des bâtons de son partenaire. Marcher du même pas. Possibilité d'effectuer l'exercice à 3, 4, 5,... (Posture C)</p>
<b>CARDIO-RESPIRATOIRE</b>	<p><b>Travail en groupe</b>. La situation présentée permet un travail par groupes de niveaux. Utilisation de l'échelle de Borg pour contrôler le niveau de difficulté individuellement.</p> <hr/> <p><b>Travail seul</b></p>	<p>Distance de sécurité entre les marcheurs de la file</p> <hr/> <p>Cette situation n'est à proposer qu'à des pratiquants techniquement à l'aise et en bonne forme physique.</p>	<p>Amplitude de la marche et propulsion</p> <hr/> <p>Propulsion longue, bâtons obliques</p>	<p>Des groupes de 4 ou 5 marcheurs, en file indienne, se déplacent à une allure « aisée » pour tous les membres. Le dernier de la file doit effectuer une accélération pour remonter la file, se placer en tête et reprendre l'allure moyenne. Cette accélération est induite par une plus grande amplitude (bras et jambes). Réaliser l'exercice une première fois avec des groupes égaux en nombre.</p> <p><b>Après 7 à 8 minutes, proposer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pour les personnes en difficulté (échelle de Borg) : refaire l'exercice par groupes de 6</li> <li>pour les personnes à l'aise (essoufflement moindre) : refaire l'exercice par groupes de 3</li> </ul> <hr/> <p>Alterner des séquences de marche « normale » (récupération) avec des séquences de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>foulées bondissantes</li> <li>sauts pieds joints</li> <li>sauts types « pas chassés » en avant</li> </ul> <p>Selon les capacités des pratiquants, l'alternance temps de travail / temps de récupération peut aller crescendo de 1/2 à 1/1 puis 2/1</p>
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<p><b>Travail à deux</b> : renforcement des biceps et triceps (Posture D)</p> <hr/> <p><b>Travail seul</b> : gainage (Posture E)</p>	<p>Patins d'asphalte indispensables. Bassin placé : attention à ne pas cambrer !</p> <hr/> <p>Ne proposer cet exercice que si le gainage « statique » est acquis.</p>	<p>Bassin placé : attention à ne pas cambrer !</p> <hr/>	<p><b>A deux, face à face</b>. Coudes au corps, bâtons à l'horizontale, mains écartées de la largeur des épaules. Les deux paires de bâtons sont tenues par les deux personnes.</p> <p>Une personne pousse les mains vers le bas (paumes orientées vers le sol – pronation) pendant que l'autre résiste (paumes des mains vers le ciel – supination).</p> <p><b>Travail en isométrique</b> : maintenir la position 10 à 15 secondes.</p> <p><b>Travail en concentrique / excentrique</b> : l'opposition est « raisonnée » et n'empêche pas les mouvements de haut en bas.</p> <hr/> <p>Placer un bâton sur le côté, bras tendu. Se servir de ce point d'appui pour incliner le corps en éloignant progressivement les pieds de la pointe du bâton. Marcher « autour du bâton ».</p>
<p><i>Pour les situations suivantes : Accompagner sa respiration en portant l'attention sur un le temps expiratoire le plus long. Les positions demandées ci-dessous doivent être prises lentement et progressivement et maintenues au-delà de 10 secondes. Attention il ne doit pas y avoir de douleur !...</i></p>				
<b>RÉCUPÉRATION SOUPLESSE</b>	<p><b>Petit pectoral et biceps brachial</b> (région de la poitrine et des bras) (Posture F)</p> <hr/> <p><b>Quadriceps</b> (Posture G)</p> <hr/> <p><b>Fessiers</b> (Posture H)</p>	<p>Attention au placement du dos et de la nuque (cambrure lombaire et cervicale)</p> <hr/> <p>Bassin en rétroversion Le dos reste droit et les deux genoux sont proches</p> <hr/> <p>Bassin en antéversion</p>	<p>Allongement des bras vers l'arrière</p> <hr/> <p>Bassin placé : attention à ne pas cambrer !</p> <hr/> <p>Allongement des bras vers l'arrière</p>	<p>Tenir les bâtons derrière le dos (au niveau des fesses) et les remonter doucement sur une expiration longue jusqu'à sentir un étirement. Garder la position et essayer de continuer à progresser lentement.</p> <hr/> <p>En équilibre sur une jambe, s'appuyer d'une main sur les bâtons. Prendre l'autre jambe au niveau de la cheville (pantalon, chaussette...) et amener le talon au niveau de la fesse. Puis faire la même chose de l'autre côté.</p> <hr/> <p>Se placer comme assis sur une chaise, une jambe sur l'autre au niveau de la cheville, appuyé sur les bâtons de chaque côté. Se pencher légèrement en avant avec le dos étiré jusqu'à ce qu'à ressentir un étirement au niveau de la fesse et de la jambe croisée.</p>

