

Organisation et contenu

Le Comité Essonne - Seine & Marne sud de la FSGT et son Collectif Départemental "MARCHE NORDIQUE" organisent le DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018 une formation prioritairement en direction de celles et ceux qui souhaitent créer une section MARCHE NORDIQUE FSGT au sein de leur association et/ou qui souhaitent acquérir des données essentielles à un encadrement de bonne qualité.

A – GENERALITES

Cette formation est prévue pour un groupe de 10 à 15 personnes. L'objectif de ces formations départementales est triple :

1. Apporter localement une formation aux débutants qui souhaitent améliorer leur bagage technique et/ou créer une section dans leur association existante ou créer une association.
2. Décharger les formations fédérales des débutants issus du département. En suivant l'équivalent de 2 formations fédérales, ils seront en mesure de démarrer une activité associative et de suivre ensuite une formation fédérale leur donner accès au "Brevet Fédéral FSGT Activités Athlétiques option Marche Nordique".
3. Développer le réseau des clubs et associations pratiquant la Marche Nordique FSGT sur le territoire 91/77sud

Dans le cadre de cette formation un diplôme départemental dit BF A sera délivré. Ce diplôme est reconnu dans le classement.

La mise en place de cette formation se fait conjointement avec un suivi individuel des pratiquants sous la forme d'un classement départemental, visant à recenser deux filières : Les "compétiteurs" et les "encadrants".

L'activité de Marche Nordique est universellement reconnue pour ses bienfaits.

La marche nordique agit positivement sur :

- L'hypercholestérolémie et le diabète de type 2
- La pression artérielle
- La qualité de vie des personnes asthmatiques
- La fréquence cardiaque au repos
- Le renforcement des os et la prévention de l'ostéoporose
- L'entretien de vos articulations

Dr. Patrick Bacquaert, médecin en chef de l'IRBMS (Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé)

Enfin la Marche Nordique se pratique sans gros investissements (gymnase, salle de sport, stade,...). Elle peut se pratiquer à toute heure en sortant de chez vous.

B – ORGANISATION du stage de formation.

La journée sera organisée en séquences théoriques suivies de séquences pratiques. Les différentes parties du stage évoquées ci-dessous seront détaillées.

10h	Accueil et présentation.	
10h30	La Marche Nordique, comment, quand, où ?	PARTIE A
11hH	Technique de base en vidéo.	PARTIE B

11h15	Exercices pratiques pour prendre le rythme.	PARTIE C
12h45	Collation et discussions ouvertes.	
13h30	Evaluation des techniques de chacun lors de la pratique du matin.	PARTIE D
14h30	Présentation de la FSGT.	PARTIE E
15h	Une séance type, échauffement, parcours, renfort musculaire, parcours retour, étirements.	PARTIE F
16h30	Retour au local du CD et questions-réponses.	

PARTIE A

Les aspects matériels

A – 1 Les équipements de base

Toute pratique sportive fait appel à des vêtements commodes et à une paire de chaussures confortables. Dans le cas de la Marche Nordique, les chaussures sont similaires à celles qui sont utilisées pour les activités Hors Stade.

A – 2 Le matériel de sécurité

La pratique de la Marche Nordique va vous éloigner de votre véhicule ou de votre domicile. En tout cas vous éloigner d'un centre-ville où vous pourriez trouver de l'aide et du secours en cas de difficultés. Il est donc indispensable, comme encadrant ou comme participant de disposer de matériel de premier secours.

En tout cas ne jamais effectuer de sortie SEUL.

Les indispensables dans un sac à dos léger :

- ~ De l'eau.
- ~ Deux ou trois barres anti fringale. Quelques morceaux de sucre.
- ~ Une boussole.
- ~ Un téléphone bien chargé.
- ~ Un couteau pliant (opinel)
- ~ Un nécessaire de pharmacie contenant au minimum : des pansements autocollants, une pommade pour les piqûres d'insectes, quelques aspirines ou paracétamols, des ciseaux,

A - 3 Les bâtons

Il s'agit de la partie la plus spéciale du matériel.

Leur taille, les accessoires, la matière dont ils sont composés sont à considérer.

A – 3 – 1 La taille :

En général, ils ont une hauteur totale de 2/3 de votre taille : Par exemple pour 1m80 ils feront 1m20. Vous pouvez vérifier cette taille en vous rendant dans un magasin vendant des articles de sport, ou en essayant avec des bâtons réglables.

Par contre pour un achat évitez les bâtons réglables qui sont plus fragiles.

Les bâtons fixes sont disponibles de 5 en 5 cm, à toutes les tailles. Un bâton plus petit va augmenter la taille de votre pas et un plus grand au contraire permettre des enjambées plus petites.

A – 3 – 2 Les accessoires des bâtons

Les gantelets

Il est impossible techniquement de pratiquer la marche nordique avec des bâtons qui n'ont qu'une dragonne. Les bâtons de marche nordique sont équipés d'un gantelet. Il existe trois tailles de gantelet en fonction de la dimension de votre main. Ils sont aisément détachables du

bâton par un dispositif facile à enclencher et déclencher (attention à ce détail). Le bouton de déclenchement du gantelet, ne doit pas être sur le bout du bâton pour permettre la prise "d'Artagnan".)

La poignée

Elle est idéalement recouverte de liège, considéré comme la matière qui absorbe le plus facilement l'humidité (ou la transpiration) et maintient une bonne liaison avec la main.

Les pointes

Il en existe de plusieurs formes. Elles sont très dures, en carbure de tungstène, comme les forets à béton. Les bâtons sont en général livrés avec une pointe cylindrique. Elles existent aussi en forme de lame ou de double lame. Elles sont interchangeables, assez facilement !

La matière

Pour éviter les ruptures, les vibrations et la fatigue des bras due au poids, les bâtons sont faits en fibre de carbone avec un **pourcentage supérieur à 60 %**.

Où acheter et à quel prix ?

Il existe des magasins spécialisés, des magasins en ligne, et... le bon coin.

Pourquoi le bon coin ? Parce qu'une paire de bâton ne s'use pratiquement pas en l'utilisant. J'ai personnellement acheté des bâtons haut de gamme pour 50€ alors qu'ils valent neufs 150€.

Quelles marques choisir ? On préférera les marques françaises GUIDETTI et TSL.

Ensuite les grandes marques internationales comme KV+, LEKI, FINIKII, ...

Les magasins de sport proposent leur marque.

Il faut compter entre 50 et 150€ pour avoir du bon matériel. Pensez que vous allez utiliser ce matériel pour 3 ou 4 saisons.

PARTIE B

Présentation de diapos décomposant le mouvement du marcheur nordique et de vidéos de Marche Nordique C, issues des stages de Bernard et Jean Pierre.

PARTIE C

Sur le terrain, une sortie est organisée suivant 6 temps :

- ~ Echauffement
- ~ Parcours avec encadrement individualisé et réalisation d'exercices de coordination des mouvements bras-jambes.
- ~ Arrêt avec exercices de renfort musculaire,
- ~ Deuxième partie du parcours, retour vers le point de départ. Suivi individualisé.
- ~ Etirements
- ~ Debrief du parcours et débat sur son contenu.

Parcours en boucle pour permettre à chacun de trouver son équilibre et de synchroniser les mouvements bras-jambes.

Exercices de base sur le franchissement d'obstacles simples. Bosses et creux au sol. Côtes à grimper et à descendre.

Ce premier passage pratique est entièrement filmé (tél portable) pour une présentation dans la partie D.

PARTIE D

Présentation des séquences filmées prises lors du parcours du matin. Débat

PARTIE E

La FSGT et ses valeurs

La FSGT se réclame de l'Education Populaire, du Sport pour Tous, des Pratiques Partagées et de l'encadrement bénévole.

Ces valeurs sont au cœur des pratiques sportives quotidiennes dans les associations et clubs sportifs adhérents.

Comment se retrouver dans les différentes appellations ?

Vous êtes adhérent(e)s d'un club sportif. A ce titre vous possédez une licence multisport et vous avez fourni un certificat médical précisant que vous êtes apte à la pratique de la Marche Nordique.

Ce **club** est lui-même adhérent du Comité départemental, le CD91/77sud. Un des dirigeants du club participe aux travaux du CD 91/77sud.

Le **Comité Départemental** vous représente dans différents organismes qui gère la pratique sportive. La FSGT qui regroupe l'ensemble des CD, le CDOS et le CROS, le CRAJEP, le Conseil Départemental, la préfecture,

Régulièrement les dirigeants nationaux de la FSGT rencontrent l'administration française, jusqu'au niveau du(de la) ministre.

PARTIE F

Sortie d'une heure et demi sur le terrain.

Cette sortie suit le schéma de la PARTIE C.

Il s'agit cette fois de parcourir un terrain avec quelques difficultés. La distance parcourue est de l'ordre de 6km.

Accompagnement individualisé par les encadrants pour parfaire la synchro des mouvements et le passage des difficultés.