



COMMISSION FÉDÉRALE DES

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

MARCHE NORDIQUE

CRÉATION DE L'ACTIVITÉ MARCHE NORDIQUE

16 - CFAA- MN 11 03-2024_Création de l'activité marche nordique

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



@FSGTofficial

www.sportetpleinair.fr / www.fsgt.org

SECRÉTARIAT CF2A

01 49 42 23 64

(Fax : 01 49 42 23 60)

athletisme@fsgt.org

DEVELOPPEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE

CREATION DE L'ACTIVITE

EN PREAMBULE LES MEMBRES DE LA CFAA TIENNENT A PRECISER CE QU'EST LA MARCHE NORDIQUE !

La marche nordique est un sport ou une activité physique qui nécessite une formation pour pratiquer l'activité en utilisant **le geste technique de l'activité** avec une **double propulsion vers l'avant** à l'aide des bras équipés de bâtons spécifiques et des jambes . En marche nordique les bras commandent les jambes .

C'est une activité gymnique de plein air avec des échauffements, des étirements et des exercices de renforcements musculaires.

La formation des pratiquants est la base de ce sport, le geste technique cela s'apprend ainsi que l'utilisation des bâtons pour franchir des difficultés naturelles. Elle permet au plus grand nombre de pratiquer dans des conditions de grande sécurité et en autonomie pour améliorer la santé et le bien-être.

Une activité exceptionnelle qui peut être proposée à un public très large en sport loisir, sans oublier la pratique sportive adaptée, le sport sur ordonnance et la compétition.



Vidéo réalisée par le club de L' AS Enseignants d'Alençon 61

Vidéo : [Le geste de la marche nordique](#)

Vidéo réalisée par RTV Royan et le club FSGT : les marcheurs de la côte de beauté (17)

Vidéo : Promotion MN les marcheurs de la côte de Beauté

LES QUESTIONS QU'IL FAUT SE POSER POUR CONSTRUIRE LE PROJET.

La création de l'activité MN dans une structure existante ou un nouveau club nécessite une réflexion et la formalisation d'un projet structuré.

Le projet de création peut être mené en partenariat entre 2 clubs FSGT, ou entre 1 club et les référents marche nordique du comité , les référents marche nordique de la Commission fédérale des activités athlétiques.

Elle doit être anticipée (6 mois au minimum avant le lancement de l'activité).

Une action au cœur des valeurs de la FSGT pour :

Permettre l'accès à l'activité physique du plus grand nombre et au moindre coût.

Pour les comités de province une occasion pour s'intéresser au milieu rural et redonner de la vie associative dans des zones en cours de désertification !

- Décrire en quelques mots le projet et répondre aux séries de questions ci-dessous.

1ere série de questions - (Projet de développement)

- **Qui peut m'aider à réaliser mon projet dans ma fédération?**
 - Quels sont mes objectifs?
 - Dans quel cadre, qu'elle sera ma politique de développement?
 - Pour quel(s) public(s)?
 - Qu'elle sera mon offre sportive, type de séance?
 - Où et quand?
 - Comment encadrer l'activité? Avec quelles ressources «humaines» Bénévoles ou professionnels? Comment les former?

2ème série de questions - (ressources et besoins matériels financiers)

- Avec quelles ressources financières.
- Quels sont mes besoins matériels? Quels coûts?
- Quelles seront mes charges?
- Quelles seront mes recettes: cotisations des adhérents, aides du comité du club, de la commission sportive du comité, Subventions ANS, Collectivité de rattachement, commission sportive du comité, comités FSGT départementaux et régionaux

3ème série de questions - (Accueil formation des pratiquants communication)

- Comment assurer la promotion de la nouvelle activité?
- Comment communiquer?
- Comment accueillir les futurs adhérents?
- **Quel argumentaire développer auprès des futurs adhérents?**
 - Comment assurer la formation des nouveaux adhérents?

4ème série de questions - (gestion administrative de l'activité- projet d'animation)

- **Organisation administrative de l'activité dans le club, dans la section etc.?**

Il s'appuie sur la politique de développement du club et son projet d'animation.

- Règlement intérieur, projet d'animation
- Calendrier des sorties,
- Spécificité des sorties

Quelques conseils

Dans le club

Adapter le nombre d'adhérents aux capacités des encadrants (8 à 10 maxi par animateur et par séance) il faut leur laisser le temps d'apprendre et d'expérimenter.

La qualité de la prestation des encadrants est la base du développement ; il faut tout mettre en œuvre pour soutenir leur formation.

Le ratio de fonctionnement : 1 animateur pour 10 à 12 pratiquants pour chaque séance .

Le comité départemental et le comité régional

Ils doivent être informés de l'action, pour obtenir du soutien et des aides au développement pour travailler en réseau en :

- S'appuyant sur le réseau des clubs existants du comité ou hors comité.
- S'appuyant sur les compétences reconnues dans un club (tutorat et parrainage)
- S'appuyant sur les compétences des membres d'une commission sportive départementale ou régionale
- S'appuyant sur les compétences et l'expérience des membres de la commission fédérale des activités athlétiques

Le temps peut être réduit en organisant au niveau local (Rôle du pôle formation du comité) :

- Des formations techniques et pédagogiques de proximité, échanges de pratiques etc. journées techniques animées par des instructeurs et formateurs,
- Des formations générales : réglementation, sécurité , rôles de l'animateur connaissance de la fédération
- Des séquences d'initiation à la marche nordique pour identifier de futurs animateurs et leur proposer un parcours de formation
- Des stages fédéraux et inter-régionaux.

Soutenir la gestion administrative de la nouvelle entité et trouver des financements pour favoriser le développement

Financement d'équipements quelques repères

Un budget de l'ordre de 1000 € est à prévoir pour accompagner la création d'une section en milieu rural.

(Bâtons : budget 500 € minimum par entité) financés par le comité et la commission sportive, sous la forme d'un don ou d'un prêt.

Déplacements : Financement partiel pour participer aux différentes formations et séances tutorées. (Important pour soutenir la création des clubs éloignés ou sections éloignées qui ne disposent pas de trésorerie).

Contact : Le pôle des activités de la fédération

Fédération sportive et gymnique du travail

Coordination Pôle des Activités et Culture Sportive

Tél. 01 49 42 23 47

coordinationpacs@fsgt.org

Les bienfaits de la marche nordique.

- Répartition de l'effort de propulsion vers l'avant (Bras jambes). C'est une activité non traumatisante qui soulage les articulations des jambes. Jusqu'à 30%
- Meilleure répartition du poids grâce aux deux bâtons.
- Renforcement musculaire : 80% de la musculature du corps est sollicitée.
- Amélioration du système cardio-vasculaire
- Amélioration du système respiratoire Amélioration du système immunitaire Renforcement osseux
- Pratique sportive en extérieur toute l'année par tous les temps!
- Création de liens sociaux. (sortir de l'isolement)
- Création de bien être! Etc.

Dépense énergétique et oxygénation

En sollicitant toutes les chaînes musculaires du corps, l'activité Marche Nordique peut répartir la dépense énergétique.

La dépense énergétique favorise la perte de poids (Pour atteindre cet objectif, il y a d'autres paramètres à prendre en compte, sinon tous les sportifs seraient maigres!)

L'oxygénation est favorisée du fait de l'ouverture de la cage thoracique. (Un travail sur la respiration est vivement conseillé)

La consommation d'oxygène peut augmenter de 60% (fct du besoin)

La capacité respiratoire se développe par la mise en action des muscles respiratoires.

La Marche Nordique, en intensité d'effort doit être adaptée au potentiel physique de l'adhérent.

Attention : le retour à l'activité physique nécessite une attention particulière des encadrants . Merci de veiller à ce que vos conseils soient suivis en matière d'efforts . **Ne pas en faire trop et trop vite.**