



COMMISSION FÉDÉRALE DES

# ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

## MARCHE NORDIQUE

---

ÉVALUATION DU GESTE TECHNIQUE ET DE LA POSTURE DU PRATIQUANT EN MARCHE  
NORDIQUE

13 - CFAA- MN 12 09-2024\_Evaluation du geste technique et de la posture du pratiquant en marche nordique

**FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL**

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



@FSGTofficiel

[www.sportetpleinair.fr](http://www.sportetpleinair.fr) / [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org)

**SECRÉTARIAT CF2A**

01 49 42 23 64

(Fax : 01 49 42 23 60)

[athletisme@fsgt.org](mailto:athletisme@fsgt.org)

# EVALUATION DU GESTE TECHNIQUE ET DE LA POSTURE D'UN PRATIQUANT EN MARCHÉ NORDIQUE

**Il convient d'évaluer le geste technique et la posture d'un pratiquant pour :**

- Établir un bilan de sa pratique (ses réussites , Ses points d'amélioration)
- Construire et proposer un parcours de formation pour améliorer sa pratique personnelle
- Mettre en œuvre un plan de formation personnalisé.

**Moyens :**

Disposer d'une ou plusieurs grilles d'évaluation

Établir un bilan individualisé sur le terrain avec ou sans aide vidéo.

**Six centres d'intérêts et de nombreux points à observer pour renseigner la grille d'évaluation**

1. Synchronisation des bras et des jambes
2. Amplitude avant du bras et déplacement du bras vers l'avant
3. Amplitude arrière du bras et déplacement du bras vers l'arrière
4. Propulsion avec la jambe arrière (déroulé du pied , poussée de la pointe du pied, création d'une dynamique vers l'avant , engagement du haut du corps)
5. Posture en marche
6. Trajet du bâton, la ligne de main ,la poussée sur le bâton, l'action du poignet et de la main sur le gantelet, le bâton suit la main sur le retour, le planté du bâton dans la bonne zone entre le talon avant et la pointe du pied arrière etc.

## Des critères dont il faut tenir compte :

1. Âge de la personne évaluée
2. Sa mobilité naturelle et sa souplesse, évaluer sa capacité à évoluer et à maîtriser le geste
  - Sa morphologie (grand, petit , léger, en surpoids largeur du bassin etc.)
  - Ses soucis physiques: maladie, soucis articulaires, prothèse etc
  - Mauvaise pratique installée depuis longtemps
  - Capacité et volonté de faire évoluer sa pratique • Les choix des formateurs de la personne évaluée
  - Le geste de la marche nordique est codifié
  - Certains coachs professionnels pour cette activité préconisent une ligne de «main horizontale»
  - D'autres préconisent le geste pendulaire

## Remarques :

Attention pendant la propulsion le corps passe devant la main, celle-ci est pratiquement immobile par rapport au sol.

## Comment améliorer le geste et la posture du pratiquant ?

1. Avoir une approche holistique (globale) pour remonter à l'origine de la cause d'un point défaillant et proposer un cursus de remédiation pertinent. De nombreux paramètres sont liés, une action sur l'un peut entraîner des évolutions négatives sur d'autres
2. 2 grilles d'évaluation sont proposées pour mener les évaluations
3. Le bilan devra nécessairement être accompagné d'un cursus de formation pour améliorer les points techniques insuffisants

Grille d'évaluation numéro 1


Evaluation du geste technique (analyse Vidéo )						
Nom du stagiaire :		date :		date :		
		Eval 1		Eval 2		Bilan
		EA	acquis	EA	acquis	
Propulsion jambe AR	Bon déroulé du pied					
	Attaque talon Jambe av fléchie					
	Bonne propulsion du pied AR					
	Bonne amplitude du pas					
Amplitude du bras AV	Retour du bras allongé.					
	Coude en avant du corps					
	Epaule en antéversion					
	+ Rotation chaîne scapulaire					
	Bonne reprise en main					
	Bonne ouverture de la main					
	Poignet souple bonne position					
Amplitude arrière du bras.	Coude sorti du corps main derrière fesse					
	Bras et av bras en extension					
	Bonne poussée de la main					
	Main ouverte					
	Bâtons et jambe AR //					
Impact et trajet du bâtons.	Le bâton suit la main (retour)					
	Le Piquage du bâton est dans la bonne zone					
	la ligne de main est horizontale					
	Déplacement des bâtons // au mvt					
Posture	Le haut du corps engagé vers l'avant					
	Tête relevée					
	Bonne Fluidité					
	Cage thoracique ouverte					
	Mobilité du bassin					
	Synchronisation fine					

EA = en cours d'acquisition A = Acquis

Pour l'évaluation du geste technique d'un futur encadrant, les critères d'exigences sont nécessairement supérieurs aux critères d'un pratiquants.



## Grille d'évaluation numéro 2

Nom	Prénom	Document Validé cfaa :			
Évaluation du geste technique et de la posture en MN					
Synchronisation Bras jambes	Amplitude avant Du bras	Amplitude arrière Du bras	Propulsion Jambes	Posture en Marche	Impact et trajet du bâton
<p style="text-align: center;"><b>Bras et jambes synchronisés</b> Oui</p> <p>Synchronisation des actions : bras, poignets, jambes, pieds (quelques centièmes de seconde) Vidéo Oui - Non</p> <p>Arythmie occasionnelle. Le pratiquant se corrige vite et seul. Oui - Non</p>	<p>- Coude sorti de l'axe du corps. Oui - Non</p> <p><b>Retour du bras</b> Rotation au niveau de l'épaule. Bras allongé Bras légèrement cassé à l'impact 10° Épaule avancée Oui - Non</p> <p><b>Main</b> - Main fermée au bon moment. Oui - Non</p> <p>- Bonne ouverture de la main dès l'impact. Oui - Non</p> <p>- Main trop serrée sur le bâton Oui - Non</p> <p>Poignet souple Oui - Non</p>	<p>- Coude sorti de l'axe du corps. Oui - Non</p> <p>- Bras, AV bras et bâton alignés en fin de poussée. Bras en extension. AV bras en extension Main ouverte Oui - Non</p> <p>- Épaule reculée Oui - Non</p> <p>- Poignet ferme, et souple, il transmet la poussée. Bonne poussée de la main sur le gantelet. Oui - Non</p>	<p>Bonne poussée du pied AR, » grandit » et propulse vers l'avant Bon déroulé du pied AR Oui - Non</p> <p>- Attaque talon jambe AV fléchie Oui - Non</p> <p>- Bonne amplitude du pas Oui - Non</p>	<p>- Mvt Fluide</p> <p>Bonne posture Tête relevée Engagement du corps optimal vers l'avant. Oui - Non</p> <p>- Chaîne scapulaire mobile et relâchée Oui - Non Cage thoracique ouverte Oui - Non</p> <p>Mobilité du bassin Oui - Non</p>	<p><b>Retour du bras</b></p> <p>Le bâton suit la main Le bâton est « repris » en main au bon moment Le poignet est souple et en bonne position Oui - Non</p> <p><b>Poussée sur le bâton</b> -Pousse le bâton avec une ligne de main horizontale Ou inclinée vers l'arrière Oui - Non</p> <p>Le planté de bâton est dans la bonne zone Oui - Non</p> <p><b>Vue arrière</b> - Les bâtons se déplacent // au Mvt Oui - Non</p>
 <p><b>Les objectifs de l'évaluation : définir les acquis et cibler les points d'amélioration pour proposer un parcours de formation pertinent.</b></p> <p>Préconisation : la pratiquant doit marcher à une allure soutenue pour permettre l'évaluation de plusieurs critères. Remettre en cause la longueur du bâton si nécessaire.</p>					

Évaluation du geste technique			
NOM prénom			
localisation	Critères	Note(encercler la note d'évaluation)	
Propulsion jambe AR	Bon déroulé du pied. Et bonne propulsion	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	C1
	Attaque talon jambe fléchie		C2
Amplitude du bras avant	Retour bras allongé et coude en avant du corps	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	C1
	Bonne reprise en main		C2
	Poignet souple et en bonne position		C3
Amplitude arrière du bras	Main ouverte au bon moment	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	C1
	Coude et main en arrière de la fesse		C2
	Bras et av bras en extension en ligne avec le bâton		C3
Trajet du bâton et piquage	Le bâton suit la main	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	C1
	Piquage du bâton bonne zone		C2
	ligne de main horizontale		C3
Posture	Le haut du corps s'engage vers l'avant	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	C1
	Tête relevée		C2
	Bonne fluidité		C3