

Epreuves fédérales techniques de Marche Nordique (MN) FSGT

Information des participant·es MN

Le 1er championnat fédéral FSGT de marche nordique technique se déroulera le dimanche 22 février 2026 dans le département de l'Orne 61 sur le site du Haras du Pin commune du Pin-au-Haras (une nouvelle innovation FSGT puisque à ce jour aucune fédération a proposé ce type d'épreuve au niveau fédéral ou national).

Les épreuves techniques seront organisées sur les bases des fondamentaux de l'activité. Les « juges experts » auront pour mission d'évaluer, de noter et classer les participant·es.

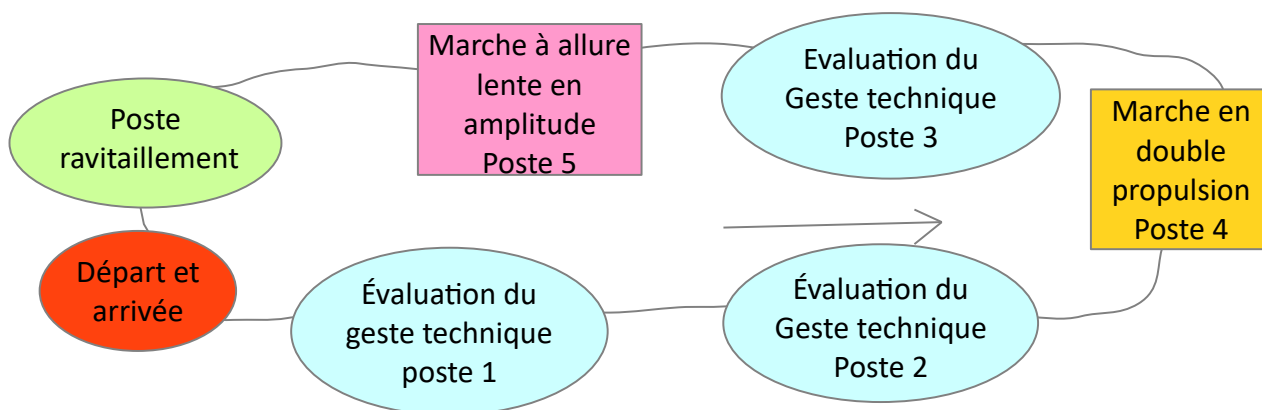
Les catégories d'âge retenues par le collectif Marche nordique de la CFAA (Commission fédérale des activités athlétiques)

Les catégories ont été établies à parti des statistiques des années de naissances des pratiquant·es de MN de la FSGT.

Femmes : Cat 1	Cadettes, Juniores, Seniores F1 et F2, Vétérane V1 et V2 3950 mètres - 3 tours de circuit
Femmes : Cat 2	Vétérane V3, V4, V5 3950 mètres - 3 tours de circuit
Femmes : Cat 3	Vétérane V6, V7, V8 2700 mètres - 2 tours de circuit
Hommes : Cat 1	Cadets, Juniors, Seniors H1 et H2, Vétérans V1 et V2 5400 mètres - 4 tours de circuit
Hommes : Cat 2	Vétérans V3, V4, V5 5400 mètres - 4 tours de circuit
Hommes : Cat 3	Vétérans V6, V7, V8 3950 mètres - 3 tours de circuit
Equipes mixtes : Cat 1, Cat 2, Cat 3	Equipes Mixtes 1 H 1 F (Concurrent·es de la même catégorie d'âge) 2700 mètres - 2 tours de circuit

Les épreuves

Le circuit 1350 mètres D+ 14 mètres et D- 14 mètres.



Postes 1, 2 et 3 : évaluation des fondamentaux du geste technique des concurrent(e)s.

Poste 4 : Atelier d'évaluation de la marche nordique en double propulsion sur 2 pas. (30 mètres) en continuité de mouvement. C'est à dire que le pratiquant est capable de passer sans hésiter du mode marche nordique de base en mode Marche en double propulsion et inversement.

Poste 5 : Atelier d'évaluation de la Marche nordique à **allure lente et en amplitude. (30 mètres).**

Un exercice qui consiste à réduire considérablement sa vitesse en conservant une grande amplitude du pas.

Les départs des concurrent-es

Départs échelonnés des concurrent-es (8 à 10 secondes entre les concurrent-es)

Départs par catégories d'âge du/de la plus jeune vers le/la plus âgé ;

Ordre croissant des numéros de dossards

Les épreuves proposées

Une épreuve hommes

Distance : 3950 à 5400m sur un circuit herbeux, allure libre

Jugement sur : Les fondamentaux du geste technique.

Les ateliers techniques

- Marche Nordique en double propulsion sur 2 pas
- Marche nordique à allure lente en amplitudes

Classement par points sur les évaluations des juges experts.

- Classement individuel par catégorie d'âge.
- Classement par équipe de club de 3 hommes toutes catégories d'âge confondues

Une épreuve femme – classement par points

Distance : 2700 à 3950 m sur un circuit herbeux, allure libre.

Jugement sur : Les fondamentaux du geste technique.

Les ateliers techniques

- Marche Nordique en double propulsion sur 2 pas
- Marche nordique à allure lente en amplitudes

Classement par points sur les évaluations des juges experts.

- Classement individuel par catégorie d'âge.
- Classement par équipe de club de 3 hommes toutes catégories d'âge confondues

Une épreuve par équipe mixte de 2 de la même catégorie d'âge

Distance : 2700 m sur un circuit herbeux, allure libre - 2 tours de circuit

- 1er tour : Homme devant
- 2nd tour : femme devant

Distance entre les 2 partenaires 3 à 4 mètres.

Classement des équipes mixtes par points sur les évaluations des juges experts.

- Les épreuves « techniques »

Le classement sera établi à partir des **évaluations et notations** menées pendant l'épreuve par des « juges experts » disposés sur le circuit et formés par la fédération.

Note finale = somme des notes mises par les experts présents sur le circuit.

- Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les « juges experts » :
 - Synchronisation des actions des bras et des jambes.
 - Ancrage au sol :
 - Déroulé du pied (amplitude)
 - Attaque du sol avec le talon de la jambe avant déverrouillée.
 - Qualité de la propulsion du pied arrière.
 - Engagement du haut corps vers l'avant.
 - Ligne de main (Horizontale ou pendulaire) ;
 - A l'avant le bras est allongé et le coude dépasse le corps
 - A l'arrière la main dépasse la fesse et le coude dépasse le corps
 - Le retour du bras se fait « allongé » avec une rotation à la tête de l'humérus.
 - Reprise en main du bâton sur le retour et fermeture de la main.
 - Piquage du bâton (entre le talon avant et la pointe arrière).

- Ouverture de la main avant le passage de la hanche en « en fend l'air ».
- Qualité de la propulsion avec le bâton.
- Ligne « d'épaules » horizontale. (Sens transversal, pas d'oscillation)
- Déplacement des bras et des mains dans des plans parallèles sur le plan sagittal
- Posture générale
- Fluidité des mouvements.

Remarque : la ligne de main n'est pas prise en compte elle peut être pendulaire ou en ligne horizontale

Classement des équipes

Constitution des équipes dans les clubs

L'équipe 1 sera constituée par les 3 premier-ères participant-es de chaque club toutes catégories d'âge confondues.

C'est le classement général des concurrent-es du club qui permettra de déterminer la composition des équipes (points obtenus individuellement)

- Athlètes classés 1,2,3 constituent l'équipe 1
- Athlètes classés 4,5,6 constituent l'équipe 2 et ainsi de suite

Ravitaillement (sécurité collective)

Les camelbacks et les sacs à dos sont interdits.

Boisson et repos possible sur le point de ravitaillement organisé sur le circuit.

Entrée dans la zone de ravitaillement, les bâtons désolidarisés des mains, pointes tenues vers le sol.

Entrée sur le circuit : bâtons repris en main dans la zone tampon.

Contrôle entrée et sortie ravitaillement pour application des consignes.

Une sanction de 1 point est prévue pour les personnes qui ne suivront pas les règles de sécurité.

Communication

Pour en savoir plus vous trouverez tous les renseignements dont vous avez besoin sur la page fédérale athlé-Marche nordique.

<https://www.fsgt.org/activites/athle-marche-nordique/>

Agenda fédéral : <https://www.fsgt.org/agenda/>

Contact et renseignements complémentaires : marchenordique@fsgt.org