Cahier pédagogique

24

LA MARCHE NORDIQUE

Ufolep VAr

DE LA MARCHE ACTIVE ET D'ENTRETIEN POUR TOUS

De plus en plus d'associations Ufolep proposent aujourd'hui la marche nordique parmi leurs activités. Celle-ci offre en effet tout un éventail de modes de pratique allant du simple entretien physique à des parcours sportifs, en passant par le fitness.

Les associations de randonnée pédestre, de sports de nature ou de gymnastique d'entretien (APE) y voient l'opportunité de diversifier leurs pratiques selon les envies et les besoins : itinérance, développement des capacités cardio respiratoires ou renforcement musculaire. Facile à mettre en place et se pratiquant à l'extérieur, la marche nordique n'exige pas la mise à disposition de salles de sport.

Cette discipline ludique, où le plaisir est tout de suite présent, favorise les échanges entre les marcheurs et remporte un franc succès auprès de tous les publics, y compris les plus éloignés de l'activité physique et sportive, comme les seniors et les personnes sédentaires ou ayant des problèmes de santé (surcharge pondérale, hypertension artérielle, diabète, maladies chroniques).

La marche nordique est bien plus que de la randonnée pédestre avec des bâtons : en mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive, elle entraine une augmentation significative de la dépense énergétique. Ce côté dynamique, allié à son caractère non traumatisant et au fait de pouvoir adapter l'intensité de sa propre pratique, en font une activité accessible au plus grand nombre.

L'Ufolep s'est donné comme objectif de promouvoir la marche nordique auprès de son réseau associatif en insistant sur les préoccupations de santé et de bien-être. Venant après l'élaboration d'outils de formation, de méthodes, et de dotations en matériel pour les comités « pionniers », ce cahier pédagogique a pour objet d'aider toute association Ufolep à proposer cette activité fédératrice.

I. HISTORIQUE

La marche nordique est née en Finlande dans les années 1970 comme technique d'entraînement estivale utilisée par des skieurs de fond afin d'entretenir leur forme physique, tout en conservant la gestuelle particulière liée l'utilisation intensive des bâtons de ski. Il convient donc de dissocier la marche nordique, marche dynamique avec propulsion, de la randonnée avec bâtons et de la marche alpine.

Au milieu des années 1990, la Fédération finlandaise de ski-loisir et de randonnée décide ensuite de proposer l'activité au grand public, sous le nom de Nordic Walking ou « marche active ». Le succès est rapide et bientôt on compte des centaines de milliers de pratiquants utilisant des bâtons légers fabriqués en fibre de verre ou en carbone et amortissant les vibrations. Puis, au début des années 2000, la marche nordique se développe sur le plan international et arrive en France à travers certains équipementiers et sous l'impulsion de quelques « coachs » maîtrisant la technique. Une délégation a été accordée en 2009 par le ministère des Sports à la Fédération française d'athlétisme (FFA) pour développer la pratique. Cependant, c'est sous l'impulsion de différentes fédérations (FFEPMM Sport pour tous, FF randonnée pédestre, Club alpin, Ufolep…) et des approches ou des cibles diversifiées (santé, seniors, sports de nature…) que la marche nordique a pris son véritable essor en France.

Lars Schneider / Salomon

En 2011, il y avait environ 10 millions de marcheurs nordiques dans le monde, dont 600 000 en France.

II. MATÉRIEL

1. DES BÂTONS NON TÉLESCOPIQUES

Les bâtons doivent impérativement être « monobrins » : les bâtons télescopiques sont à proscrire en raison des vibrations et des risques encourus lors d'exercices avec appuis forts. Les bâtons doivent être légers pour soutenir, amortir le pas et accompagner le mouvement. Les plus légers sont ceux 100 % carbone, mais pour un bon rapport qualité prix on pourra choisir des « 20 % carbone ».

La longueur est un autre élément déterminant. Deux indicateurs permettent de choisir la longueur idéale : votre taille multipliée par 0,66 ou avant-bras parallèle au sol lorsqu'on a la main sur la poignée.

L'utilisation des bâtons permet :
- le maintien et le rééquilibrage de la colonne vertébrale ;
- une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme (60 % de mieux qu'une marche sans bâtons) ;
- de décharger les articulations de 20 % du poids du corps ;
- la fortification des os par les vibrations des bâtons ;
- la coordination, la synchronisation et la concentration par la gestuelle bras-jambes ;
- la libération des tensions musculaires des épaules et de la nuque.

2. DES DRAGONNES SPÉCIFIQUES

Elles doivent être larges, confortables et permettre un mouvement d'ouverture et de fermeture de la main. Certaines sont amovibles et permettent plus de sécurité, surtout lors de la manipulation des bâtons.

3. DES POINTES À PROTÉGER

Les pointes sont à protéger avec des « sabots », « coussinets » ou « bouchons » en matière plastique lors de la pratique sur asphalte et durant les exercices, afin d'éviter blessures. Les pointes rondes sont conseillées pour des novices, plutôt que les pointes à lames, jugées plus dangereuses.

4. DES CHAUSSURES SOUPLES ET LÉGÈRES

Souples et légères, les chaussures ne doivent pas avoir une tige trop haute afin de ne pas gêner le mouvement de la cheville durant la pratique et lors des exercices.

5. DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Choisissez des vêtements qui permettent une grande amplitude de mouvement et qui vous protègent au besoin du froid et de la pluie. Vous trouverez dans le commerce un grand choix de fibres respirables et « sèchantes » pour la pratique du sport. Bonnets et gants seront nécessaires selon les températures de la saison.

Kits à disposition : 40 comités départementaux et régionaux Ufolep ont été dotés d'un kit de découverte (15 paires de bâtons) en plus du matériel dont ils ont fait l'acquisition pour développer l'activité. Contactez votre comité pour connaitre les modalités de prêt aux associations.

GUIDETTI®
FOURNISSEUR OFFICIEL UFOLEP
POUR LA MARCHE NORDIQUE

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

OFFRE SPÉCIALE KIT JUSQU'AU 1/12/12

LES BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE

KIT 15 PAIRES DE BÂTON + SAC
DÉBUTANT
tube carbone + pointe conique + bouchon rond + gantelet fixe. Tailles à choisir.
Paire supplémentaire = 29 €
435 € TTC
frais de port compris

KIT 15 PAIRES DE BÂTON + SAC
MEDIUM
tube carbone + pointe conique + bouchon rond + gantelet détachable. Tailles à choisir.
Paire supplémentaire = 33 €
495 € TTC
frais de port compris

KIT 15 PAIRES DE BÂTON + SAC
PRO
tube carbone + pointe nordique + bouchon nordique + gantelet détachable. Tailles à choisir.
Paire supplémentaire = 36 €
540 € TTC
frais de port compris

FABRICATION FRANÇAISE

personnalisé Ufolep

pointe CONIQUE

pointe NORDIQUE

gantelet FIXE

gantelet DÉTACHABLE

COORDONNÉES
Nom du COMITÉ / ASSOCIATION UFOLEP :
.....
Adresse : .....
.....
Code postal : .....
Ville : .....
Nom du reponsable : .....
Téléphone : .....

CHOISISSEZ VOTRE PACK

☐ **DÉBUTANT**
15 paires de bâton
435 € TTC

☐ **MEDIUM**
15 paires de bâton
495 € TTC

☐ **PRO**
15 paires de bâton
540 € TTC

Votre taille	Taille bâtons	Quantité nb de paires
150-157 cm	100 cm	
158-165 cm	105 cm	
166-172 cm	110 cm	
173-179 cm	115 cm	
180-187 cm	120 cm	
188-194 cm	125 cm	
195-200 cm	130 cm	
Nombre total de paires :		

Pour vos commandes retournez directement ce document complété à la société Guidetti, par fax, email, courrier ou contactez-les directement par téléphone

GUIDETTI®

13, impasse Charvet 38600 Fontaine - France
Tél. +33 (0)4 38 02 02 32 | Fax +33 (0)4 38 02 02 31
contact@guidetti-rando.com | www.guidetti-rando.com

III. UNE MARCHE « SANTÉ »

La marche nordique est beaucoup plus « active » que la marche classique et les mouvements des bras, des jambes et du corps s'apparentent à ceux de la marche rapide ou du ski de fond. Le bras s'avance en même temps que la jambe opposée (ex : bras droit, jambe gauche). Les mouvements naturels de la marche sont accentués par ce mouvement de balancier des bras pendant la marche, et de propulsion vers l'avant en s'appuyant alternativement sur chacun des deux bâtons. L'utilisation des bâtons met en action toute la partie supérieure du corps et non pas seulement les membres inférieurs : abdominaux, bras, pectoraux, épaules et cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers et les cuisses.

Recommandée pour les personnes en surpoids. La marche nordique est un outil dans la lutte contre l'obésité en ce qu'elle favorise l'amincissement en augmentant la dépense énergétique jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle : on y brûle en moyenne 400 calories/heure, contre 280 en marche classique. La marche nordique est d'autant plus conseillée qu'après quelques années d'inactivité, et surtout avec des kilos en trop, il convient de reprendre une activité de manière progressive et en « totale décharge », comme dans la natation ou le vélo. Grâce aux bâtons, la marche nordique permet d'alléger d'environ 30 % le poids du corps sur les articulations de la hanche, du genou et de la cheville. Outre la dépense énergétique, elle a également pour bienfait une amélioration de la posture. En raison de son caractère non traumatisant et de la possibilité d'adapter son intensité, la marche nordique est l'activité idéale pour les personnes en surpoids.

Ufolep 24

La marche nordique permet de brûler plus de calories tout en réduisant les traumatismes pour les articulations.

C'est pourquoi l'association périgourdine Rondisport P24, qui accueille notamment des personnes souffrant de surpoids, a fait de la marche nordique l'une des quatre activités qu'elle propose à côté du yoga, de la gymnastique d'entretien et de l'aquagym. Des tests menés par Rondisport et l'Ufolep de la Dordogne ont montré qu'une marche avec des bâtons augmente de manière significative la ventilation, la consommation d'oxygène, la fréquence cardiaque, la dépense énergétique et la longueur du pas.

IV. LES TECHNIQUES

1. TECHNIQUE DE BASE

- Marcher avec les bâtons : mouvement naturel de la marche, en veillant à la coordination bras-jambes : le bras droit avance quand la jambe gauche avance, puis le bras gauche avance quand la jambe droite avance.
- Accentuer le mouvement de balancier des bras vers l'avant.
- Phase de poussée : fermer la main sur la poignée et poussez sur le bâton, qui doit venir se planter dans l'entre-jambes (en dessous du centre de gravité). Pendant la phase de poussée, le bras est derrière le corps et la main est ouverte. L'exécution du mouvement conduit à une rotation de l'axe des épaules inverse à celui du bassin.
- Prolonger l'appui jusqu'à la hanche avec une ouverture de la main en fin de poussée. Appui avec l'aide des gantelets (première sensation de propulsion).
- Rôle des pieds : attaquer par le talon, dérouler le pied et pousser avec les orteils (deuxième sensation de propulsion).

2. MARCHE À L'AMBLE

La « marche à l'amble » est symptomatique d'un problème de synchronisation entre les bras et les jambes que l'on rencontre souvent chez les débutants. La pointe du bâton gauche et le pied gauche touchent le sol en même temps. Faire attention dans les premières séances à ce que ceci ne se produise pas chez les marcheurs.

3. TECHNIQUE AVANCÉE

- Pousser l'appui au-delà de la hanche.
- Pousser « main ouverte » pour prolonger l'appui.
- Le torse s'incline légèrement vers l'avant.
- Ramener le bâton vers l'avant en utilisant le gantelet.

Effets : allongement du pas, augmentation de la vitesse, du rythme cardiaque, de la dépense énergétique…

4. LA TECHNIQUE EN MONTÉE

- La technique ne change pas, elle s'adapte à la pente du terrain.
- Le buste est légèrement incliné vers l'avant et les bras sont fortement utilisés dans la phase de poussée.
- En ce qui concerne la longueur du pas, plus la pente est raide plus le pas est court.

5. LA TECHNIQUE EN DESCENTE

Pour beaucoup, la descente suscite peur et appréhension : glissades, douleurs aux genoux…

- Fléchir les jambes et baisser le centre de gravité (activation des muscles de la cuisse).
- Raccourcir le pas (suivant la nature du sol).
- Accentuer l'appui sur les talons.
- Redresser le buste.
- Position des bâtons : continuer les mouvements de la technique de base et ne placer les bâtons devant le corps que si la pente est vraiment raide.

V. ORGANISATION D'UNE SÉANCE

Une séance de marche nordique dure de 1 h 30 à 2 h (l'intensité étant supérieure de 40 % à celle d'une randonnée pédestre) et se décompose toujours en cinq temps : échauffement (15'), marche (20'), exercices de renforcement musculaire (20'), marche (20') et étirements pour un retour au calme (15'). Les exemples proposés ci-dessous privilégient l'utilisation des bâtons. Ils sont à adapter en fonction de vos objectifs et du public. N'hésitez pas à faire preuve de créativité !

1. ÉCHAUFFEMENT

Les exercices d'échauffement ou de « mobilisation » consistent à élever progressivement le rythme cardiaque et la température du corps afin de préparer celui-ci à des exercices plus ou moins soutenus, de stimuler la circulation sanguine, d'améliorer la souplesse et de lubrifier les articulations. Pour ne pas oublier d'articulation, il est préférable de les mobiliser en commençant par le bas du corps.

Rotation de l'articulation de la cheville

En appui sur une jambe (en s'équilibrant à l'aide des bâtons), verrouiller le genou (à 90°) et effectuer des rotations de la cheville surélevée dans un sens puis dans l'autre (environ 10 dans un sens puis 10 dans l'autre). Changer ensuite de cheville.

Mollets

Jambes écartées (largeur du bassin), en appui sur les bâtons (bras fléchis et placés devant pour un meilleur équilibre), effectuer 10 montées sur la pointe des pieds en redescendant à chaque fois sur les talons.

Quadriceps (muscles de la cuisse)

Mettre les bâtons sur les épaules ou devant le buste puis effectuer une série de 10 flexions.

Fessiers-cuisses-mollets

Bâtons en appui sur les côtés, avancer l'une des deux jambes d'un pas puis plier le genou avant. Répéter 10 fois avant de changer de jambe.

Épaules et ceinture scapulaire

Jambes fléchies et dos droit, effectuer plusieurs mouvements de brasse avec les bras.

Rotation des poignets et mobilisation des épaules

Comme pour un mouvement de pagaie en kayak, effectuer une rotation des poignets et déverrouiller les épaules. Mouvements de pagaie en avant puis en arrière.

2. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire consiste en l'ensemble des moyens mis en œuvre pour accroître la tonicité musculaire. Des « élastibands » peuvent être utilisés pour certains exercices.

Quadriceps

Deux exercices permettent de travailler les quadriceps.
Le premier, baptisé exercice de « la chaise », consiste à s'asseoir « virtuellement » en s'aidant des bâtons ou bien en s'adossant à un mur ou un arbre et s'effectue en 6 séries de 15 à 20 secondes chacune, avec une minute de repos entre chaque série.
Le second exercice consiste à mettre les bâtons sur les épaules ou devant le buste pour effectuer 6 séries de 10 flexions, là aussi avec une minute de repos entre chaque série.

Biceps et triceps

Possibilité de faire le même exercice à deux ou bien seul, à l'aide d'élastibands. Effectuer 6 séries de 15 répétitions (avec une minute de repos entre chaque série). Veillez à ce que le dos soit bien droit, fléchir légèrement les jambes et contracter les abdominaux.

Fessiers-cuisses-mollets

Bâtons sur les épaules ou en appui sur les côtés, avancer l'une des deux jambes d'un pas, puis plier le genou avant. 4 séries de 10 en changeant de jambe.

Pectoraux et ceinture scapulaire

Dans cet exercice à effectuer en duo, l'un pousse pendant que l'autre retient, en alternant. Mouvements fluides, sans trop de résistance, sous la forme de 6 séries de 15 poussées (avec une minute de repos entre chaque série).

Triceps brachial

Placer les bâtons derrière le dos, contre les reins, et les pousser vers l'arrière durant 6 séries de 15 répétitions (avec une minute de repos entre chaque). Veiller à la bonne position du dos, à la flexion légère des jambes et à la contraction des abdominaux.

3. ÉTIREMENTS

Les étirements facilitent la récupération. Pour chaque exercice, pensez à bien « exagérer » l'inspiration et l'expiration. Progresser lentement dans un étirement et maintenez doucement. Étirez vos muscles au point de sentir une légère tension, mais jamais jusqu'à la douleur.

Mollets (tendon d'Achille)
En fente avant et appui sur les bâtons ou un arbre, aligner le corps de la tête jusqu'au dos. Tenir la position pendant 20 secondes.

Mollets (ischio-jambiers)
Reculer votre pied gauche d'un petit pas et ramener les bâtons vers vous jusqu'à obtenir un étirement derrière la cuisse. Tenir la position 20 secondes. Cet exercice n'est intéressant que si toute la longueur de la semelle est en contact avec les bâtons.

Quadriceps (le « flamand rose »)
En équilibre sur une jambe et en appui avec une main sur les bâtons (ou sur un arbre), attraper la cheville du côté libre et la passer en arrière jusqu'à l'obtention d'un étirement sur le devant de la cuisse. Tenir la position 20 secondes. Attention à la posture : le dos doit rester bien droit et les deux genoux bien collés. Possibilité d'attraper la chaussette ou le tibia.

Bras (triceps)
Avec la main droite, tirer vers le haut ; avec la main gauche, tirer vers le bas. Tenir la position 20 secondes. Le dos doit rester bien droit : fléchir les jambes et contracter les abdominaux.

Pectoraux
Le dos doit rester bien droit (fléchir les jambes et contracter les abdominaux). Tenir la position 20 secondes.

Pectoraux (variante)
Une variante est possible si la prise des bâtons aux extrémités n'est pas possible. Prendre un bâton dans la main gauche et ouvrir le bras vers l'extérieur. Attention à la posture : le dos doit rester bien droit (fléchir les jambes et contracter les abdominaux).

4. JEUX LUDIQUES DE COORDINATION

Pour la majorité de ces jeux, veiller à mettre les sabots en caoutchouc au bout de vos bâtons pour assurer la sécurité des pratiquants.

Échanges de bâtons

L'objectif est de lancer un bâton à son partenaire avec la main droite et de réceptionner l'autre avec la main gauche. Une variante est possible avec 2, 3 et 4 bâtons ou en inversant la main qui lance.

Le « rapace »

L'objectif de l'exercice est d'attraper au vol le bâton qu'un partenaire laisse tomber, à la façon d'un rapace. Effectuer l'exercice 5 fois avant d'inverser les rôles.

Le train

L'objectif est de marcher « au pas » en coordonnant les mouvements des bras et des jambes.

Équilibre

Tenir votre bâton en équilibre sur un doigt, sur la tête, sur la cuisse.

Le cercle

Mettre le groupe en cercle assez rapproché pour commencer.
Un bâton par personne.
Tenir celui-ci avec l'index de la main droite devant soi. Au signal « à droite ! » ou « à gauche ! » de l'animateur (ou d'un membre du groupe), tout le monde lâche son bâton pour récupérer (avec la main droite) celui de droite ou de gauche avant qu'il ne tombe.

VI. PROGRAMMATION D'UN CYCLE

Une association peut programmer assez facilement un cycle de découverte de la marche nordique sur 8 à 12 séances en variant les situations d'apprentissage et les parcours. La meilleure période de l'année pour pratiquer va de mars à octobre.

Séances 1 à 3
- Présentation du matériel ;
- Apprentissage de la technique de base ;
- Répétition des mouvements de la technique de marche sur un périmètre réduit pour y apporter toutes les corrections nécessaires ;
- Organisation de petites randonnées sur des circuits courts.

Séances 4 à 6
- Approfondissement de la technique de marche avec la technique avancée ;
- Apprentissage de la technique dans les montées et descentes ;
- Participation des marcheurs à l'animation des différents exercices de la séance.
- Programmation de jeux de coordination et de motricité ;
- Préparation de parcours de marche plus importants.

Séances 7 à 9
- Augmentation de l'intensité des exercices ;
- Organisation de marches plus importantes avec des niveaux de difficulté supérieurs ;
- Programmation d'évènements ponctuels : rassemblement inter-associations, sortie en famille, journée de marche « culturelle » en dehors des sentiers traditionnels, etc.

Ufolep 24

VII. CONSEILS PRATIQUES

Distances de sécurité
Établissez entre les marcheurs une zone de sécurité de la longueur d'un bâton avec le bras tendu et/ou former plusieurs files de marcheurs les unes à côté des autres si le parcours le permet.

Choix du parcours
Sélectionnez un parcours adapté au niveau des membres du groupe que vous encadrez (longueur, difficulté, dénivelé) en reconnaissant avant le parcours. Les chemins de terre sont les terrains les plus propices, surtout s'ils offrent de jolis panoramas.

Précautions
Emportez une trousse de secours et un moyen de communication lors de toute sortie. Identifiez éventuellement une possibilité de secours rapide sur le parcours en cas d'accident.
Renseignez-vous sur les conditions météorologiques. Pour des sorties dans des zones plus dangereuses, il est conseillé de répertorier ses sorties sur une carte et de laisser une trace à un contact avant de partir.

Utilisation du matériel
Conseillez d'ôter les dragonnes lors des exercices d'échauffement ou de renforcement musculaire : les mouvements de bras peuvent être amplifiés avec les dragonnes.

Recommandez de prendre de quoi s'hydrater et s'alimenter. Pour cela, il est recommandé d'organiser des temps de pause groupés (à éviter dans une côte ou une difficulté). Pour plus de commodité, on peut utiliser des ceintures « porte bidon » ou « poche d'eau ».

Gestion du groupe
Évitez l'éparpillement du groupe sur le parcours : vous pouvez donner un point de repère aux marcheurs les plus rapides afin qu'ils fassent demi-tour et viennent rechercher les autres membres du groupe. Formez également des binômes de même niveau pour éviter que des personnes se retrouvent seules lors d'une marche.
Pour les exercices, formez un grand cercle avec les marcheurs pour une meilleure lisibilité des exercices et plus de sécurité lors des mouvements.
Une fiche individuelle de renseignement sur les antécédents médicaux ou les pathologies peut être diffusée auprès de pratiquants sédentaires ou novices. Ceci permet de mieux connaître les caractéristiques de chacun et d'adapter les séances en conséquence.

Réglementations
Respectez le code de la route si le circuit emprunte des voies ouvertes à la circulation publique (sens de la marche, passage de voie) et le code de la propriété concernant les chemins ouverts au public (chemins ruraux, voies vertes, domaines privés), qui pour la plupart figurent dans les Plans départementaux des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR).

VIII. ADAPTER UNE SÉANCE À SON PUBLIC

La marche nordique s'adresse à tous les publics, quels que soient l'âge ou la condition physique : des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, cette pratique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et pouvant être pratiquée en famille. Cependant, en fonction du profil des pratiquants, les motivations et les objectifs poursuivis seront différents.

Sédentaires ou personnes souhaitant reprendre une activité : amener progressivement ces publics potentiels à une pratique adaptée et régulière.

Personnes en surcharge pondérale : les amener progressivement à une activité d'endurance en tirant tout le profit de l'allègement du poids du corps permis par l'usage des bâtons.

Personnes stressées : la marche nordique fait travailler les trapèzes (muscles de l'épaule et du cou) et contribuent à évacuer les tensions musculaires, tout en évoluant dans un milieu naturel.

Sportifs occasionnels : maintenir ou améliorer la condition physique.

Sportifs confirmés : permet un travail foncier non traumatisant, notamment en cas de « micro-blessure ».

Rééducation : permet de remuscler les différentes parties du corps.

Personnes souffrant de pathologies : réduit la tension artérielle et améliore la circulation sanguine (notamment grâce au fait d'ouvrir et de fermer les mains sur les bâtons).

Jeunes : approche ludique sous forme de jeux de motricité ; peut aussi être l'occasion d'une éducation à l'environnement.

Intensité de l'activité

En fonction des publics en présence, il convient d'être vigilant à l'intensité des séances. Pour mesurer l'intensité la plus adaptée, il faut calculer la fréquence cardiaque maximale (RCM) en fonction du profil de chaque personne.

1. Calcul de la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

C'est le rythme maximum auquel doit normalement battre le cœur lors d'un effort.
Il est possible de faire des tests d'effort, en laboratoire ou chez votre cardiologue pour mesurer exactement votre FCM. Cependant, une simple formule, tenant compte de votre âge, vous permet de l'estimer approximativement (marge de 10 %) :
FCM = 220 - votre âge
Exemple : La fréquence cardiaque maximum d'un homme de 40 ans est de 180 battements par minute (220-40 = 180).

Âge	RCM (battements/sec.)
20	200
30	190
40	180
50	170
60	160
70	150

Ufolep Var

Il s'agit donc de ne jamais dépasser cette limite pour que l'effort soit bénéfique sans risque pour votre santé.

2. Définir l'intensité de votre séance

Une fois la FCM déterminée, il vous faut établir l'intensité de votre séance, qui dépend du public accueilli et de ses attentes :
- 50 % - 65 % de la FCM : vise à améliorer l'endurance du muscle cardiaque. Un entraînement continu dans cette plage d'entraînement accroît le bien-être physique et psychologique. Ceci correspond à de l'entretien physique.
- 65 % - 80 % de la FCM : s'adresse aux personnes qui désirent améliorer leur endurance. Plus grande dépense calorique.
- 80 % - 90 % de la FCM : exercices courts et intenses. Cet entraînement convient à des sportifs qui doivent produire des efforts brefs exigeant une grande vitesse et force physique.

Âge	Rythme cardiaque adapté		
	60 %	70 %	85 %
30	114	133	162
40	108	126	153
50	102	119	145
60	96	112	136
70	90	105	128

Pour s'assurer que l'intensité de votre séance est adaptée à votre public, demandez à chacun de mesurer sa fréquence cardiaque : compter le nombre de pulsations cardiaques détectées au niveau du poignet, sur une période de 15 secondes, puis multiplier par 4 pour obtenir le nombre de battements par minute.
Vous pouvez également utiliser des cardio-fréquencemètre si vous en disposez.

IX. FORMATION

Un brevet fédéral d'animateur « marche nordique » (BF1A) a été élaboré pour aider les associations à développer les compétences de leurs animateurs. Afin de le mettre en œuvre sur le terrain, l'Ufolep a formé cette saison 65 référents « marche nordique » dans 35 départements. Ces comités peuvent ainsi organiser des stages de formation d'animateurs. Prendre contact avec son comité Ufolep pour connaitre les éventuels stages organisés.

Les contenus de la formation spécifique portent sur les différentes techniques, la sécurité de la pratique, les exercices associés, les bienfaits de l'activité pour une approche « sport santé » et l'organisation de séances et de cycles d'activité. Ces formations comportent également des mises en situation d'animation.
Le référentiel de formation et les outils pédagogiques sont en ligne sur www.ufolep.org, rubrique « formation ».
Enfin, l'activité marche nordique constitue un complément intéressant pour les titulaires du **Certificat de qualification professionnelle d'animateur de loisir sportif (CQP ALS)**

Ufolep Var

dans les options « activités de randonnée de proximité et d'orientation » (ARPO) et « activités gymniques d'entretien et d'expression » (AGEE). Certains comités régionaux (Provence-Alpes-Côte d'Azur et Pays-de-la-Loire) organisent des sessions de formation CQP ALS sur ces options et proposent des contenus d'animation « marche nordique ».

X. OFFRES AUX ASSOCIATIONS ET AUX LICENCIÉS UFOLEP

COFINANCEMENT DE PARCOURS DE MARCHE NORDIQUE

Dans le cadre du partenariat noué entre l'Ufolep et la société Guidetti, les comités départementaux et régionaux engagés dans le développement de la marche nordique pourront bénéficier en 2012 et 2013 d'une offre de cofinancement pour la création de parcours dédiés à la pratique de la marche nordique.
Un parcours fixe comprend : un panneau d'accueil (conseils pour l'échauffement, rappels techniques), 6 panneaux d'exercice, un panneau « final » présentant des exercices d'étirement, et des outils de balisage fixe pour les sentiers.
La création de parcours permet de construire des partenariats avec les collectivités territoriales. Ce type d'infrastructure permet en outre de toucher et de sensibiliser les pratiquants individuels et les familles, nombreux sur les activités d'itinérance. Les modèles de panneaux et la création graphique sont réalisés par l'Ufolep nationale.

PRÊT DE MATÉRIEL ET RÉDUCTIONS

La société Guidetti met à disposition des comités Ufolep un stock de 100 paires de bâtons pour l'organisation de manifestations promotionnelles ponctuelles. Seuls les frais de port sont à la charge des comités Ufolep.
Par ailleurs, les licenciés Ufolep bénéficient d'une remise de 15 % (frais de port compris) sur le prix public pour du matériel Guidetti de marche nordique, dans les magasins qui distribuent ce matériel ou en vente directe via le site Guidetti (qui propose également une localisation géographique des magasins).

À noter : depuis la saison sportive 2011-2012, la marche nordique figure sur la liste des activités Ufolep R1 inscrites sur le bulletin d'adhésion. Les pratiquants peuvent ainsi déclarer cette activité lors de la prise ou du renouvellement d'une licence Ufolep.

Ce cahier pédagogique a été réalisé par **Patrick Mans (délégué Ufolep de la Dordogne) et Benoit Gallet (adjoint à la direction de l'Ufolep)**

Crédits photos : Ufolep 24 / En Jeu

Contacts : patrick@lalligue24.org / bgallet.lalligue@ufolep-usep.fr

Ufolep
3 rue Récamier
75 341 Paris
cedex 7
Tél : 01 43 58 97 71

UFOLEP
Site internet : www.ufolep.org
(rubriques « activités sportives » et « marche nordique »).