

## Actus marche nordique – début d'année 2019

Destinataires : Référents Régionaux Marche Nordique

Copie : Présidents des commissions régionales pratiques adhésion, Comités régionaux et départementaux, Comité Directeur, DIR, ATP, PAF

À diffuser sans modération (référents départementaux, formateurs, animateurs, clubs, etc.)

---

### Quelques chiffres 2018

Nous accueillons **8 nouveaux formateurs marche nordique**, bienvenue à eux.

Jean Claude Baldy (73), Nicole Baty (86), Claude Bodin (33), Didier Bru (18), Françoise Cornet (17), Catherine Guerin (22), Philippe Poirier (26), Isabelle Rouyer (74).

Environ 70 formateurs Marche Nordique à ce jour sur tout le territoire.



Sur la saison 2017/2018, 34 stages d'animateurs marche nordique programmés.  
4 annulés et 30 se sont déroulés avec 396 animateurs inscrits.  
**380 nouveaux animateurs marche nordique certifiés.**



801 clubs FFRandonnée déclarent proposer une offre marche nordique sur leur fiche activités sur la saison 2017/2018. Soit **67 clubs supplémentaires** par rapport à la saison 2016/2017.

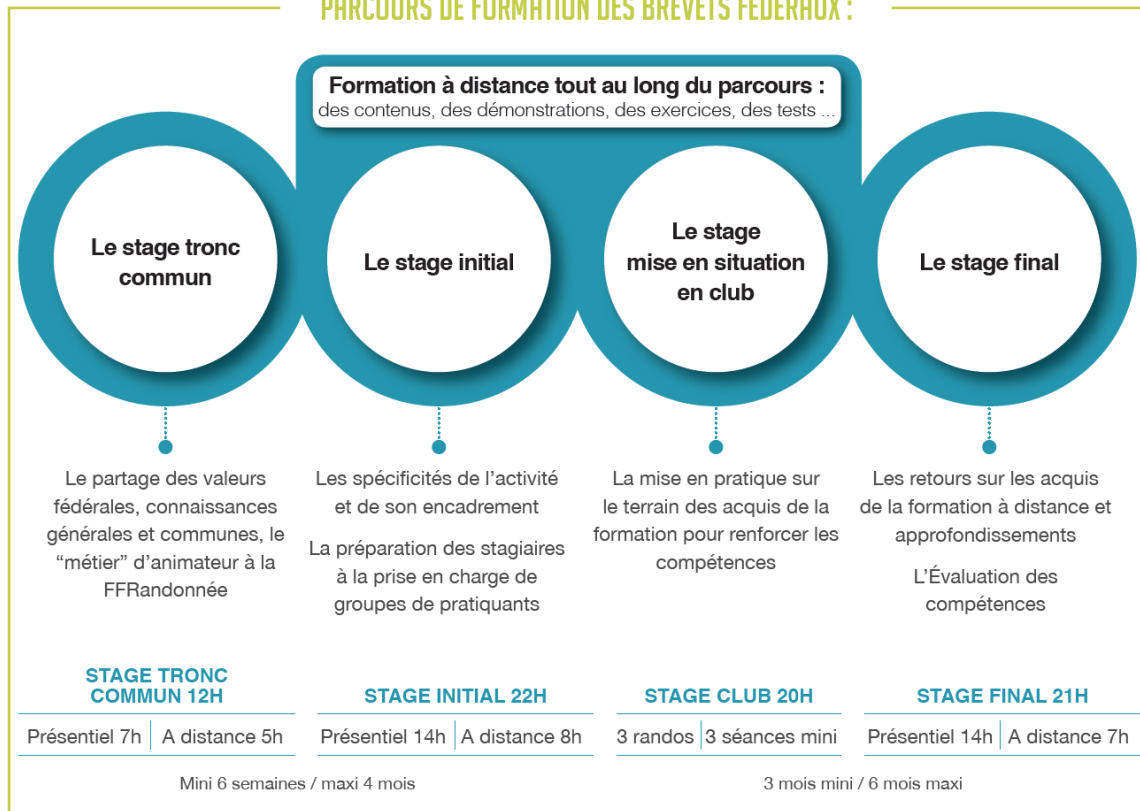
### Le nouveau Brevet Fédéral Marche Nordique C'est parti !

La Fédération a modernisé son parcours de formation d'animateurs. Formations plus courtes, plus de pratique de terrain, développement de la formation à distance, la FFRandonnée se dote d'une filière de formation de ses animateurs modernisée, attractive, et simplifiée.

- Un nouveau stage « pratiquer la marche nordique » ouvert à tous les licenciés ou « randopass » à partir de 16 ans. Retrouvez la liste des stages « Pratiquer » sur le site : <https://formation.ffrandonnee.fr>
- Le Brevet fédéral d'animateur de marche nordique est ouvert aux pratiquants licenciés, aptes à exercer la fonction d'animateur de marche nordique, 18 ans minimum et PSC1 en poche.



## PARCOURS DE FORMATION DES BREVETS FÉDÉRAUX :



Ce nouveau parcours de formation est composé désormais de plusieurs stages permettant un apprentissage individualisé comprenant de la formation à distance et un stage de mise en situation en club.

L'animateur titulaire du brevet fédéral de marche nordique animera bénévolement des séances en autonomie auprès de tous publics sur des parcours connus ou reconnus.

Vous êtes **animateur de marche nordique** (qualification obtenue à l'issue d'un stage en 3 jours ou 2 x 2 jours)

Vous pouvez obtenir la qualification de **breveté fédéral d'animateur de marche nordique** : il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre Comité Régional de Formation avant le 01/01/2021

**N'hésitez pas à contacter le Président de la Commission Régionale Formation de votre territoire et retrouvez le nouveau cursus sur :**

<https://formation.ffrandonnee.fr>

Des spécialisations et des perfectionnements sont en cours de construction pour la rentrée 2019. Des animateurs possédant le brevet fédéral d'animateur de marche nordique pourront accéder à une spécialisation santé. On y abordera le sport santé dans les 3 disciplines : randonnée pédestre, marche nordique et Longe Côte/marche Aquatique.  
A suivre ...



## Évènements Marche Nordique



Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique, se tiendra **du 7 au 10 juin 2019** pour sa **7ème édition**. Ce sont 4 jours entièrement consacrés à la **Marche Nordique** qui auront lieu au cœur du magnifique village de **Méaudre** dans le **Vercors**. Au programme, de **nombreux parcours** de Marche Nordique, le **Salon de la Marche Nordique®** ainsi que de nombreuses festivités !

Une **Marche Nordique Nocturne de 7KM** (vendredi 7 juin), une **Marche Nordique Chronométrée de 11KM** (samedi 8 juin) ou encore des **Marches Nordiques de 7 à 23KM** (du samedi 8 juin au lundi 10 juin), retrouvez chaque jour des parcours adaptés à tous.

**La FFRandonnée sera présente (stand du comité du Rhône représentant le comité régional Auvergne-Rhône Alpes) au milieu du village de la Marche Nordique comme les 6 années précédentes. Venez nous rencontrer !**

**N'oubliez pas de signaler votre licence FFRandonnée lors de votre inscription.**

Les groupes peuvent bénéficier d'un **tarif spécial** à partir de 10 personnes : **1 pass EuronordicWalk Vercors + 1 Marche Nordique du dimanche (au choix) sont offerts** par tranche de **10 personnes payantes** (hors inscriptions gratuites et réduction).

Inscriptions, règlement, informations sur <https://www.euronordicwalk.com>

---

### 2<sup>ème</sup> rencontre Interclubs de Bretagne, samedi 13 octobre 2018



132 marcheurs et marcheuses nordiques représentant 18 clubs FFRandonnée, ont participé à cette rencontre au lac de Guerlédan à MUR de BRETAGNE.

Cette journée organisée tous les 2 ans par l'équipe régionale Marche Nordique du comité FFRandonnée Bretagne, était placée sous le signe de la convivialité et du plaisir de se retrouver.

2 circuits au programme : le matin parcours technique et vallonné de 10 km dans la forêt en bordure du lac, et l'après-midi parcours de 7 ou 10 km sur la voie verte avec un retour vers le lac.

2 groupes de niveau sont formés. Après l'échauffement de rigueur, nous sommes prêts à partir sur les sentiers. Le ciel est couvert et nous pénétrons dans la forêt en direction du barrage. Les premières



pententes nous permettent de peaufiner la technique. Arrivés sur la crête, nous faisons une pause à la chapelle Ste Tréphine, pour découvrir la vallée du Blavet. Sur coup de midi le soleil se lève enfin et le paysage automnal se reflète dans l'eau du lac, c'est l'été indien.

Retour en salle pour un petit réconfort bien mérité et la remise de deux coupes offertes par Guidetti, partenaire de la fédération, à l'équipe la plus nombreuse : *le Griffon Randonnée St Brieuc*, et à l'équipe la plus importante en rapport avec le nombre de licenciés : *les Randonneurs Loudéaciens*.

Pique-nique sous le soleil, puis c'est le départ de la seconde randonnée, beaucoup plus cool sur la voie verte avec un retour près du lac. Quelques étirements et il faut penser à reprendre la route du retour.

*Armel Hochard*



## Informations

Déjà 6 stations Nordic Walk sur le territoire.



Le Haut Bugey (01), la Belgique (Ardenne Herbeumont), Bures sur Yvette (91), la Chartreuse (38), le col du Corbier- Haut Chablais (74) et les collines d'Opale (62) vous invitent à découvrir leur territoire en marchant.

Des bases d'accueil, des parcours balisés, un site web et des évènements vous y attendent.

<https://stationsnordikwalk.com/fr/stations/bures-sur-yvette-vallee-de-chevreuse-14>

---

### Ne ratez pas ce livre, très intéressant

#### « La marche nordique, bien être, santé, performance »

de Jérôme Sordello et Samuel Bernard

aux éditions Amphora, avril 2017



Que vous pratiquiez la marche nordique dans une perspective de santé, de bien-être ou de performance, ce manuel concret et exhaustif vous apporte toutes les clés pour vous initier et vous perfectionner en assimilant les bons réflexes.

---

### Et la respiration, qu'en fait-on ?

Maitriser sa respiration lors d'un exercice physique est très à la mode. Beaucoup de questions existent sur ce sujet et nous avons choisi de vous présenter un exemple de fiche sur l'intérêt du travail de la respiration en marche nordique, élaborée par un professionnel de santé de l'équipe de formateurs de la région Centre-Val de Loire.

Vous y trouverez des rappels de la mécanique respiratoire et des exercices à proposer.

Cliquez [ICI](#).

---

### La marche nordique et la santé

Dans le cadre de la promotion du sport comme facteur de santé, nous nous intéressons aux effets de la pratique de la marche nordique sur la santé des publics.

Si vous avez des études, des expériences qui ont été réalisées sur votre territoire n'hésitez pas à nous les envoyer.

[dlucas@ffrandonnee.fr](mailto:dlucas@ffrandonnee.fr)



## À venir

### **Vidéo de promotion de la marche nordique à la FFRandonnée**

La fédération finalise une vidéo et un nouveau flyer pour la promotion de l'activité marche nordique. Ils sortiront prochainement et seront à diffuser sans limite.

Un grand merci à ceux qui ont participé en envoyant des photos, vidéos, des textes actualisés. Ils se reconnaîtront en lisant ces lignes.

---

## Et toujours...

### Vidéos marche nordique

#### **Vidéos pédagogiques sur notre site : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)**

La Fédération a mis en place une collaboration avec l'association Sikana dont l'objectif est la démocratisation des savoir-faire, des savoirs pratiques, pour mettre en avant des vidéos pédagogiques.

Sikana est allé pour cela chercher l'expertise de Jean-Bernard Sibour, formateur et animateur MN FFRandonnée au sein du club « Marche Ta Forme » situé dans le 93. Ensemble, ils ont collaboré sur la réalisation de 36 scripts **du programme** de Marche Nordique.

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-nordic-walk>

Voilà une belle mise en avant de notre expertise et de notre savoir-faire !

### Flyers, affiches marche nordique et bâtons



La Fédération dispose de différents éléments susceptibles de vous être utiles dans vos actions de promotion de l'activité : flyers, affiches, prêt de bâtons. Pour tous renseignements, adressez-vous à [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr).

### Guidetti, Fournisseur de la FFRandonnée

Profitez de ce partenariat avec la marque implantée à GRENOBLE pour vous équiper. Des offres sont proposées aux adhérents, aux clubs et aux comités. Les bâtons sont garantis à vie. L'objectif est également de collaborer afin de développer les produits et la pratique de la marche nordique en France.

Plus d'informations : [www.ffrandonnee.fr/\\_14/partenaires.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_14/partenaires.aspx)

---

**Si vous aussi vous mettez en place des actions innovantes et souhaitez les partager, ou si vous souhaitez qu'un thème particulier soit abordé, n'hésitez pas à nous le faire savoir !**

Contact : [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)