

DOSSIER DE PRESSE MARCHE NORDIQUE



FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME

www.marche-nordique.org

Sommaire

La Fédération Française d’Athlétisme s’engage

Présentation de la Marche Nordique

Les bienfaits de la marche nordique

Equipement Marche Nordique

Je veux pratiquer la marche nordique, comment faire ?

Témoignages

Les rendez vous marche nordique de la FFA en 2010



La Fédération Française d'Athlétisme s'engage !

La Fédération Française d'Athlétisme s'engage pour le développement de la Marche Nordique

Depuis plusieurs années, la Fédération Française d'Athlétisme tente de répondre à l'évolution de la société en proposant à ses adhérents des activités tournées vers la santé et le loisir. Dans ce cadre, la FFA a d'ailleurs signé une convention avec le Ministère de la Santé. De plus, depuis le début de l'année 2009, elle a obtenu la délégation « marche nordique », délivrée par le Ministère, afin de fixer les règles de pratique de la discipline et de former ses techniciens.



La Fédération Française d'Athlétisme participe au développement de cette activité qui fait aujourd'hui des milliers d'adeptes un peu partout en France.

Après avoir rencontré un grand succès en 2008 à Annecy puis en 2009 à Paris, l'événement Marche Nordique Découverte investira de nouveau les parcs parisiens au mois de juin afin de faire connaître la marche nordique au plus grand nombre (26-27 juin 2010 Parc de Bercy)

La FFA, dans le cadre de sa délégation de service public, met également en place des formations de techniciens. On compte aujourd'hui 70 Coaches Athlé Santé répartis sur l'ensemble du territoire français, qui proposent l'activité marche nordique au sein d'un club FFA.

La Fédération Française d'Athlétisme participe également tout au long de l'année à plusieurs opérations de promotion (Parcours du cœur, Rencontre de la Forme, Marche Nordique des Comités Féminins) pour faire connaître aux Français cette nouvelle pratique venue de Finlande.



Présentation de la Marche Nordique

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe de la marche est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'à la marche traditionnelle, le rythme de la marche est plus rapide et en même temps l'on se sent moins fatigué à la fin ! Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse.



L'origine de la Marche Nordique

La marche nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970. A l'origine, ce sont les skieurs de fond qui pratiquaient, l'été, la marche nordique. Ils l'appelaient le « ski marche ».

En 1997, naît la volonté de la fédération finlandaise de ski de développer cette pratique, au bout d'un an, on comptait déjà des centaines de milliers de pratiquants.

Aujourd'hui, déjà plus d'un million de finlandais ont pratiqué la marche nordique au moins une fois, environ 500 000 en ont fait leur nouveau « jogging » régulier.

En 2007 on comptait environ 7 Millions de Marcheurs Nordiques dans le monde.

Qui peut pratiquer la Marche Nordique ?

Par sa facilité et par sa dimension « Sport – Santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, la marche nordique est ouverte à tous ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

Où pratiquer la Marche Nordique ?

Une sortie en marche nordique dure 1h à 1h30. L'intérêt est qu'on pratique cette activité en groupe dans des environnements divers (parc, forêt, route, montagne...).

La séance « Marche nordique »

Les séances de marche nordique incluent toujours une partie gymnique pour une mise en forme globale : la séance débute par un échauffement musculaire et articulaire, par une mise en route progressive de la circulation sanguine, et elle se termine par des étirements de récupération.



Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique, c'est un sport - loisir qui vous fait oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.

Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

La marche nordique est un sport très complet qui permet de sculpter le corps en fonction de ses objectifs.



La marche nordique permet de mieux respirer :

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio-vasculaire d'un jogging à allure modérée.

La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant de par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche normale.

La marche nordique aide à l'amincissement :



En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente très sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle. La marche nordique permet au pratiquant de perdre du poids par l'augmentation de la fréquence de son pouls, il entre dans une plage d'endurance, idéale pour l'élimination des graisses.

La marche nordique fortifie les os :

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations.



Equipe ment Marche Nordique

Les bâtons

Les bâtons de marche nordique sont composés d'un mélange de fibres de verre et de carbone. Ils doivent être solides et supportent des charges allant jusqu'à 300 kg tout en étant souples et confortables.

Plus il y a de carbone plus le bâton est solide et moins il y a de vibrations. Il y a notamment chez notre partenaire TSL (fournisseur de bâtons), une dizaine de bâtons avec des caractéristiques techniques différentes.



La taille des bâtons

Il y a deux façons d'ajuster les bâtons à sa taille lors de la pratique de la marche nordique :

- On prend la taille personnelle (en cm) et on multiplie par 0,7 pour obtenir la taille idéale des bâtons.
- On se met debout coude à 90 °, avant bras à l'horizontal
- Si on est entre deux tailles, le débutant doit prendre plus court car il fera des petits pas. Si on veut aller plus vite, il est préférable de prendre la taille au dessus.

L'embout des bâtons

La pointe des bâtons doit s'adapter à différents types de sol : terre, gazon, sable dur, mou, bitume...

Le Système « Push and PULL PAD » de TSL est simple et efficace, il permet de changer d'embout à l'extrémité du bâton en fonction du type de terrain.

Sur le gazon, la terre ou le sable c'est la pointe de l'embout. Le pad reste solidaire au bâton en mode pointe. Sur le bitume, c'est un embout en caoutchouc.



La dragonne

Une dragonne Energy Response est l'élastique qui permet de ramener le bâton vers la main plus rapidement. Une dragonne confortable permet de répartir le poids des bâtons sur le poignet (effet de légèreté) et un retour automatique du bâton dans la main.

Les chaussures

Lors de la pratique de la Marche Nordique, on peut utiliser des chaussures de raid avec une semelle épaisse et anti - dérapante de préférence souple. On peut aussi utiliser des chaussures de randonnées souples non montantes.

Sur terrain sec, on peut très bien utiliser des chaussures de running.

Textile

Il est préférable de mettre une tenue absorbant la transpiration et bien sûr qui tient au chaud. On privilégie une tenue de sport légère : pantalon léger, polo, coupe vent. Nous conseillons de choisir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques et qui permet une bonne liberté de mouvement.

Il est nécessaire d'apporter un sac à dos avec une bouteille d'eau.



Je veux pratiquer la marche nordique, comment faire ?

Se renseigner auprès d'un des 1800 clubs d'athlétisme sur le site internet www.marche-nordique.org. 2 options sont proposées aux personnes souhaitant pratiquer la marche nordique dans un club FFA :

- avec un coach athlé santé proposant 4 types d'activités (marche nordique, accompagnement running, remise en forme, condition physique)
- avec un entraîneur formé à la marche nordique,

Ensuite il faut retirer auprès du club un bulletin d'adhésion, puis fournir un certificat de non contre-indication à la pratique des activités athlétiques.



Le prix de la cotisation annuelle oscille entre 130 et 300 euros*.

Chaque club applique sa propre politique tarifaire en fonction des déplacements, de la charge de travail et du type de séances proposées par son Coach Athlé Santé.

Pour les cotisations à l'année, l'adhérent est invité à prendre une licence Athlé Loisir (15€) afin de bénéficier de tous les avantages réservés aux membres de la FFA.

Des formules* trimestrielles, mensuelles, découvertes (2 mois), à la séance (5 à 7 €), par parrainage, par carte (de 5, 8, 10 ou 20 séances), pour les comités d'entreprise (10 à 20 % de réduction), les organismes de santé (maisons du diabète) ou par prix dégressifs sont également proposées. Il existe même des formules sur 3 mois destinées à ceux qui préparent un concours ou souhaitent se lancer un défi personnel.

Les prix dégressifs* s'appliquent, notamment, aux familles.

Pour ce qui est des comités d'entreprise, les conventions passées avec le Coach Athlé Santé définissent la rémunération, ainsi que l'organisation à mettre en place.

** Les prix et les formules indiqués sont à titre indicatifs. Ils sont susceptibles de varier en fonction des clubs. Pour plus d'informations, contactez directement un club FFA.*



Témoignages

Témoignages d'adhérents

« Aujourd'hui, ma vie ne va plus sans le sport ! »

Céline Charpentier, 38 ans, adhérente au Mans : *« J'ai décidé de suivre le programme Coach Athlé Santé (marche nordique et remise en forme) avec deux objectifs en tête : perdre du poids et me remettre au sport. Après sept mois d'entraînement à raison de trois séances par semaine, je suis totalement satisfaite. J'ai perdu 10 kg, tout en suivant un régime adapté. Je ressens un vrai bien-être physique comme moral. Aujourd'hui, ma vie ne va plus sans le sport ! »*



« J'ai testé la marche nordique ! »

Béatrice B

« J'ADORE cette activité... on est dans la forêt, on respire le grand air. C'est géniale cette façon de marcher, nous sommes de plus en plus nombreux, et tout ceux qui essaient le COACH ATHLE SANTE reviennent avec plaisir...

L'important dans cette activité est que nous sommes en pleine forme, notre coach nous donne des conseils propres à nos besoins. Je rentre chez moi, fatiguée, mais complètement détendue, c'est franchement agréable de se dépenser avec enthousiasme.»

« Une activité en plein air ! »

Janick V, Cestas

« Cette activité convient parfaitement à ce que je recherchais avec des horaires mobiles. J'ai choisi la marche nordique, c'est super sympa car ça permet de tisser des liens, d'échanger notre quotidien tout en pratiquant une activité physique. C'est aussi très bien d'alterner avec des étirements, des abdominauxet tout ça en plein air, par tous les temps. Nous passons des moments ludiques, à fond pendant 1 heure et demie, d'ailleurs notre coach ne nous lâche pas !!!

Et puis notre Coach est très professionnel, compétent et jamais à court d'idées. Il donne beaucoup de son temps, super sympa et plein d'humour.

J'encourage tout le monde à nous rejoindre, c'est bon pour le physique et le moral ! »

Témoignage d'une Coach Athlé Santé

« Un bien-être physique et moral »



Yasmine Mimeche, Coach Athlé Santé à Champigneulle :

« Enfin une activité où l'on se fait plaisir sans chercher l'exploit ! La marche nordique est un bon supplétif au running pour les personnes qui ont des problèmes de santé qui les empêchent de courir. En plus, ça procure un bien-être physique et moral, car l'ambiance est ludique. C'est idéal pour décompresser. »



Les rendez-vous marche nordique de la FFA en 2010

Tout au long de l'année la Fédération Française d'Athlétisme participe et organise plusieurs manifestations sur le territoire national afin de faire connaître la marche nordique au plus grand nombre.

Les Marches pour lutter contre les BPCO

Dans le cadre de son partenariat avec la Fédération Française de Pneumologie et le Comité National de Lutte contre les maladies respiratoires, la FFA soutient la campagne de sensibilisation et d'information « les marches pour lutter contre la BPCO ».



A travers l'organisation de manifestations ludiques, sportives et informatives avec la mesure de l'âge pulmonaire, LES MARCHES POUR LUTTER CONTRE LA BPCO visent à sensibiliser le plus grand nombre aux conséquences irréversibles de cette pathologie.

Le grand public est invité à venir s'initier à la marche nordique et à découvrir ses bienfaits sur la santé à l'occasion de 10 rencontres organisés tout au long de l'année 2010 en France :

31 Janvier 2010 à Marseille, 28 Mars 2010 à Grenoble, 11 Avril 2010 à Pau, 23 Mai 2010 à Clermont-Ferrand, 20 Juin 2010 à Metz, 18 Juillet 2010 à Brest, 19 Septembre 2010 à Le Mans, 17 Octobre 2010 à Reims, 21 Novembre 2010 à Montpellier, Janvier 2011 à Lille.

www.lesmarchesbpc0.fr

Marche Nordique Découverte

Après avoir rencontré un grand succès à Paris en 2009, l'événement Marche Nordique Découverte revient au Parc de Bercy les 26 et 27 Juin 2010 pour 2 journées de découverte et d'initiation.

www.marche-nordique.org



CONTACT PRESSE FFA

Audrey TORT

Fédération Française d'Athlétisme

Tel : 01 53 80 70 29 - Fax : 01 45 81 40 59

audrey.tort@athle.org