ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

CNSNMM

Marche Nordique:

présentation de l'activité et ressources pour l'encadrement

DE Accompagnateur en moyenne montagne UF5

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA CNSNMM

Sommaire

1) Les motivations des pratiquants
2) L'équipement recommandé
3) La séance de marche nordique: organisation et conseils techniques
4) Les formes de pratique possibles

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Marche Nordique:
présentation de l'activité et ressources pour l'encadrement

MOTIVATIONS ACTUELLES DES PRATIQUANTS

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Baromètre des sports nature (2016)

Le top 5 des loisirs et sports de nature

n=4014

Un classement dominé par des poids lourds

Randonnée pédestre
15 millions

Vélo (hors VTT et BMX)
8,7 millions

VTT
7,4 millions

Ski alpin
5,4 millions

Sports de plage
5,3 millions

3,2

Le nombre d'activités déclarées/an par les pratiquants de sports de nature

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

L'émergence de nouvelles pratiques, entre surprises et confirmations

n=4014

Accrobranche

4,6 millions

Marche nordique

2,6 millions

Outdoor fitness/crossfit

1,8 million

Stand up paddle

1,1 million

Escalade Indoor

1 million

Trail

1 million

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

C N S N M M

Les principales motivations

n=3097

1

La détente, se changer les idées

2

Le contact avec la nature, les paysages

3

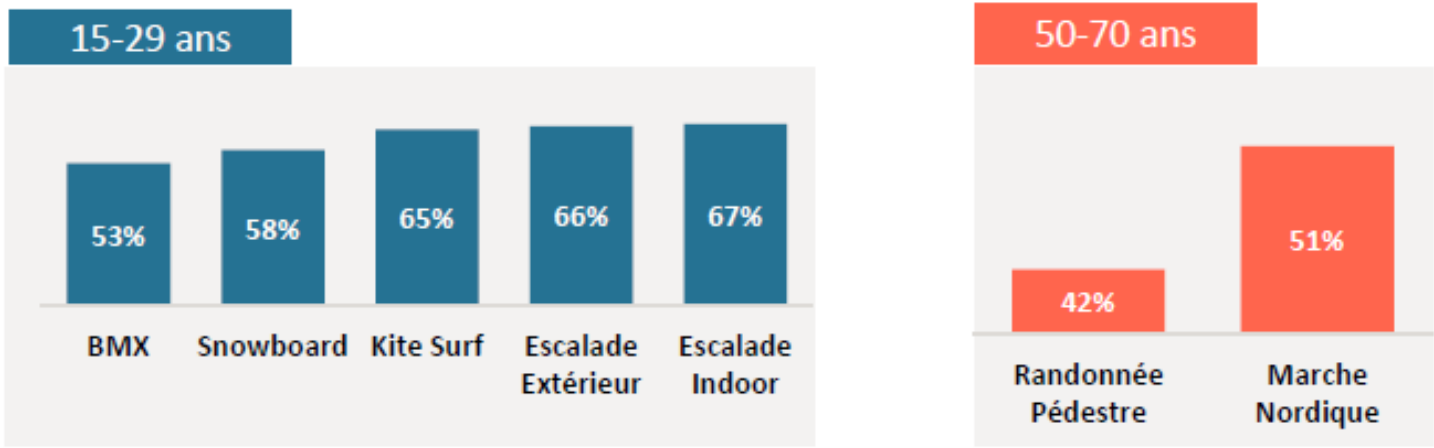
La santé

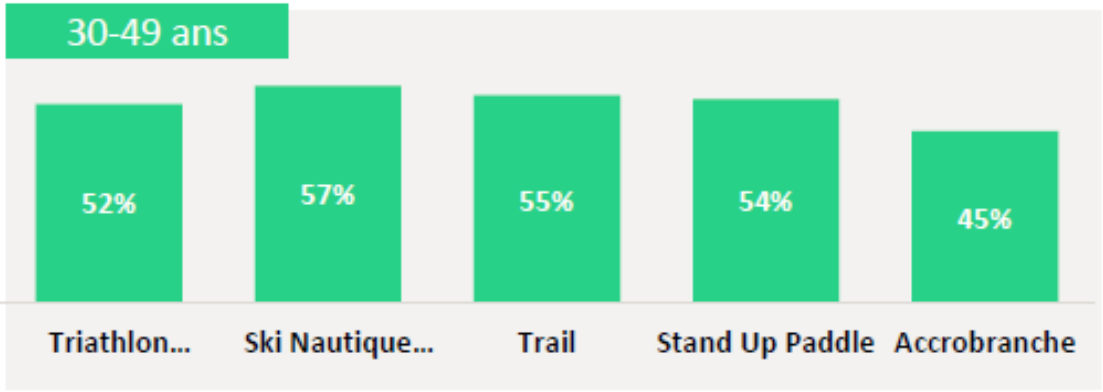
4. L'amusement – **5.** le plaisir d'être avec ses proches – **6.** La dépense physique – **7.** La passion ,...

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Des pratiques qui évoluent avec l'âge

n=4014





ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

La persistance de pratiques masculines

n=4014

Certains sports demeurent des **bastions** de **pratique masculine**

Seul **l'équitation** semble être une activité typiquement **féminine**

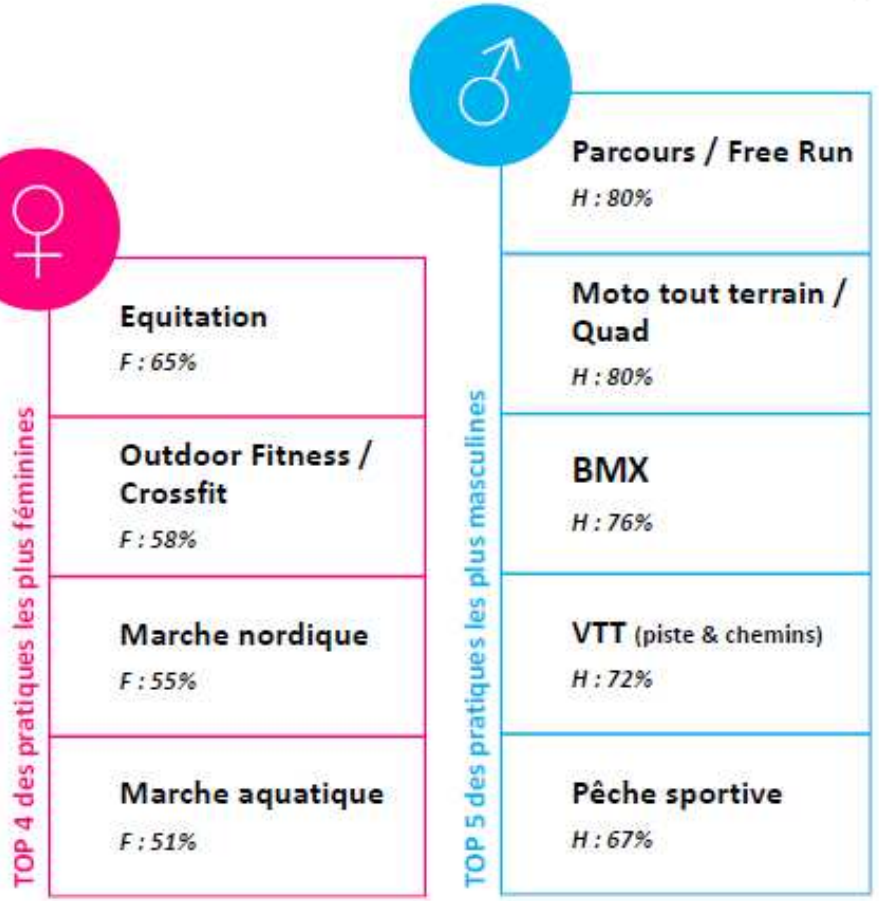


Figure 13 - Raisons de pratique d'une activité sportive - Enquête Nomadéis TNS Sofres, octobre 2015

Q15 Quelles sont les 3 raisons principales qui vous poussent / pourraient vous pousser à faire une ou des activités physiques et/ou sportives ? En 1er ? En 2ème ? En 3ème ?

Base : Ensemble des pratiquants actuels et potentiels – n = 2024

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

En vidéo !

ENSA

C N S N M M

- Illustration d'une séance

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

C N S N M M

Marche Nordique:
présentation de l'activité et ressources pour l'encadrement

L'ÉQUIPEMENT

L'équipement recommandé

- Chaussures à semelle souple *(le déroulé du pied doit pouvoir se faire naturellement)*
- Bâtons rigides à la bonne taille*: 0.67 à 0.7*taille ou coude à angle droit lorsque le bâton est posé devant la personne.*
- Bâtons munis de dragonnes (gantelet)
- Evitez le sac à dos ou sac léger, faisant corps avec le buste.

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Technologie des bâtons

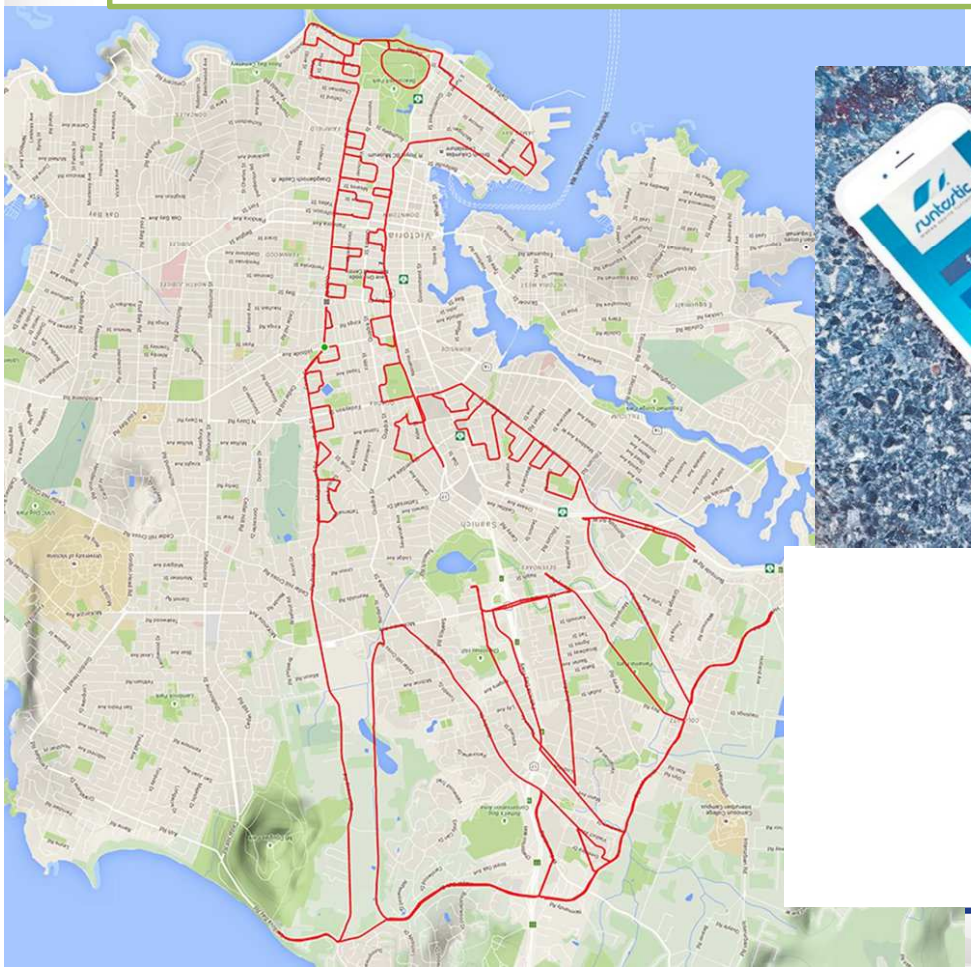
- Poignée = confort
- Dragonne = transmission de force et relâchement musculaire (importance du réglage et de la position de la main)
- Tube = rigidité et légèreté (éviter les bâtons télescopiques)
- Pointe = accroche et non rebond ! (choix des embouts)

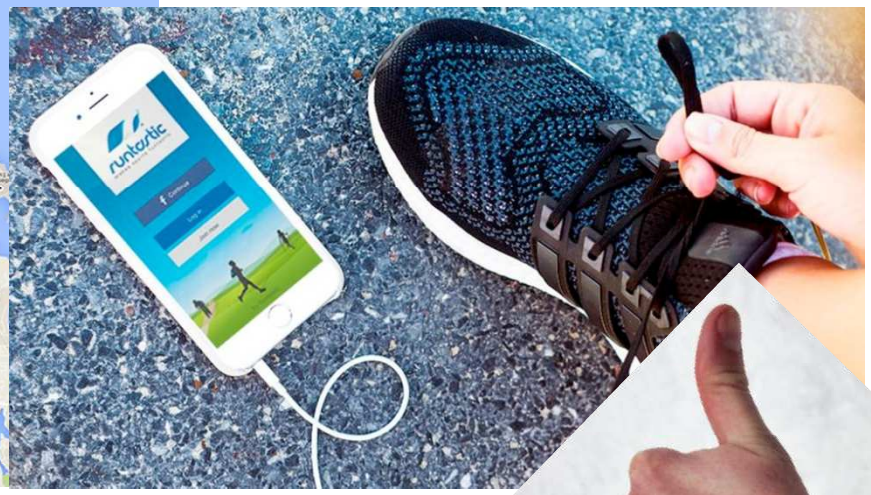
ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

C N S N M M

Outils connectés, applications, montres:





Strava

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA CNSNMM

Ces nouveaux outils trouvent plusieurs applications en marche nordique:

- conserver, développer la motivation en rendant quantifiables les efforts fournis et les progrès réalisés;
- fixer des objectifs précis de séance, de cycle d'activité (km, calories…).

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

C N S N M M

Marche Nordique:
présentation de l'activité et ressources pour l'encadrement

ENCADRER UNE SÉANCE

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Organisation de la séance

Type fitness	Type randonnée
• Echauffement • Corps de séance: Exercices – déplacement • Etirement • Durée: 1h à 2h • Terrain: plat / aménagé / facile	• Déplacement entrecoupé d'exercices ou de conseils en lien avec le terrain • Durée: ½ journée • Terrain: naturel

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

Les incontournables « in situ »

Conseils à apporter sur les points suivants:

- Réglage des bâtons
- Problèmes de coordination
- Utilisation efficace des bâtons
- Recherche de fluidité et de relâchement

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA CNSNMM

Observer les pratiquants

- Posture – gainage
- Pose du bâton (moment/éloignement)
- Pose et déroulé de pied
- Relâchement épaule/ouverture du coude
- Relâchement poignet / ouverture de la main
- Amplitude des pas

= ATTITUDE SOUPLE ET FLUIDE ?

ÉCOLE NATIONALE DES SPORTS DE MONTAGNE

ENSA

CNSNMM

Marche Nordique:
présentation de l'activité et ressources pour l'encadrement

LES FORMES DE PRATIQUES

Marches nordiques…à tout faire

La marche nordique se développe également au service de nombreuses finalités associées au secteur des pratiques « sports santé »: