

## La marche nordique à la ffrandonnée : Un réseau de clubs et d'animateurs formés

La FFRandonnée propose dans toute la France des journées découvertes de cette activité, des sorties régulières au sein d'un club de Marche Nordique et des stages de formation d'animateurs de marche nordique.

Vous recherchez un club marche nordique pour découvrir l'activité ou la pratiquer régulièrement ? Consulter le site Internet de la fédération et d'un simple clic prenez connaissance des clubs près de chez vous :

<http://www.ffrandonnee.fr/clubs/default.aspx>

Effectuez une recherche avancée et sélectionnez multi-activités dans le type de pratique.

De plus, les clubs proposant de la pratique de marche nordique sont facilement identifiables via le logo :



## Alors n'hésitez plus et rejoignez-nous !

Pour plus d'informations, consultez le [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) (rubrique « Les pratiques de la rando », onglet « La marche nordique ») ou écrivez-nous à :

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

## TSL Outdoor, fournisseur officiel marche nordique de la FFRandonnée



TSL OUTDOOR accompagne la fédération dans sa politique de développement de la pratique de la marche nordique et propose via son réseau de distribution à ses clubs adhérents et comités de bénéficier d'avantages.

Plus d'informations sur [http://www.ffrandonnee.fr/\\_34/la-marche-nordique.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_34/la-marche-nordique.aspx)



Besoin d'une activité physique adaptée à vos possibilités physiques ?

Envie de vous oxygéner ?

Envie de perdre du poids, de retrouver la forme ?

Envie d'améliorer vos performances en randonnée ?



*Liberté, simplicité, découverte,  
convivialité, encadrement diplômé, plaisir*

**Pourquoi pas**  
**La Marche Nordique**  
*laissez-vous tenter...*



## LA MARCHÉ NORDIQUE, UN SPORT VENU DU FROID

La marche nordique nous vient des pays scandinaves, apparue au début des années 1970 à l'initiative des skieurs nordiques qui voulaient entretenir leur niveau de forme et d'entraînement pendant l'été. Ils essayaient alors de simuler la « glisse » en marchant et en poussant sur leurs bâtons de ski.

La marche nordique (« nordic walking ») est aujourd'hui **un sport de loisir santé très populaire**.



## « C'est aussi bon pour le corps que pour le moral. »

- La pratique de la marche nordique nécessite l'apprentissage d'une technicité simple mais nécessaire pour une **pratique efficace et récréative**.

Les séances sont généralement d'1h à 1h30 à 5-6 km/h de moyenne sur terrain varié.



## LA MARCHÉ NORDIQUE, C'EST QUOI ?

*« Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action et non plus simplement les membres inférieurs. »*

- La marche nordique est bien différente de la randonnée pédestre : elle est **plus active avec un rythme de marche plus rapide, une dépense d'énergie plus importante**, et pourtant, elle génère **moins de fatigue** grâce aux bâtons.

- La marche nordique renforce **la tonicité des chaînes musculaires, améliore les capacités cardio-vasculaires, permet de soulager les articulations**. Ses bienfaits sont reconnus sur le cœur, le diabète, l'ostéoporose, la surcharge pondérale, le stress.

- La marche nordique est **pratiquable par tous**, les sportifs ou non, les jeunes et les seniors, les actifs et les sédentaires... Tout est question d'adaptation ! Elle crée de la **convivialité** entre membres d'un même groupe, **se pratique en pleine nature** et peut se combiner avec une randonnée découverte.

## Témoignages

### Propos de Raymond Auriel, Bénévole en charge du développement de la Marche Nordique à la FFRandonnée :

*« Pour répondre à une demande de ses licenciés et de ses clubs, la FFRandonnée a créé en 2009 un groupe de travail en charge du développement d'une nouvelle pratique : la Marche Nordique. La FFRandonnée a développé un cursus de formation d'animateurs Marche Nordique. Ces animateurs ouvrent ensuite des sections dans leurs clubs de randonnée (déjà plusieurs centaines en France) et proposent ainsi la pratique régulière de cette nouvelle discipline.*

*La Marche nordique permet d'améliorer ses performances en randonnée, et attire également un nouveau public, généralement plus jeune que celui des randonneurs traditionnels. La FFRandonnée s'est dotée d'un pack de bâtons qu'elle prête à ses comités et clubs souhaitant faire découvrir la pratique ; les événements se multiplient et le nombre de pratiquants ne cessent d'augmenter*



### Propos d'une animatrice Marche Nordique FFRandonnée :

*« Depuis de nombreuses années, je suis animatrice de randonnée pédestre brevetée fédérale. J'ai découvert la marche nordique il y a quelques mois dans le cadre de séances découvertes organisées par mon comité départemental. J'ai adoré ! J'ai donc décidé de suivre un stage de formation d'animateur marche nordique mis en place par la FFRandonnée et ai obtenu un diplôme. J'ai pu ainsi ouvrir une section Marche Nordique dans mon club ; Chez nous, c'est une activité en vogue, les gens sont enthousiastes et demandeurs, la section affiche déjà presque complet.*



### Propos d'un marcheur nordique :

*« C'est une activité dynamique et tonique, on fait bouger tous les membres, c'est idéal pour le cardio, et ça permet de garder la ligne ! »*

### Propos d'une marcheuse nordique :

*J'ai un problème de santé mon médecin traitant m'encourage à pratiquer la marche nordique, c'est bon pour la forme physique et morale. Sa pratique est à la portée de tous, ce n'est pas un problème d'âge ou de physique, à chacun son rythme. En plus, on peut pratiquer par tous les temps et en tous lieux »*

« LA MARCHÉ NORDIQUE, UNE PRATIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE »