

La Marche Nordique (ou Nordic Walking)

proposée sous 3 formes par « **Coach in Ardennes** »

Le Nordic Walking : qu'est-ce-que c'est ?

L'activité de Marche Nordique (Nordic Walking) dite « Traditionnelle » qui vous est proposée au sein de « Coach in Ardennes » est une activité physique permettant de préserver ou d'améliorer votre capital santé en s'évadant l'esprit. C'est un sport de plein air accessible à tous.

Ne voir dans le Nordic Walking qu'une marche avec des bâtons serait réducteur : c'est en réalité **un sport complet**, qui, quand il est bien exécuté, fait travailler 90% des muscles du corps.

Alliant **le bien-être** et le **plaisir**, la marche nordique a un objectif : nous aider à nous mettre en mouvement.

En effet, que ce soit au travail ou dans la vie privée, le même constat s'impose : nous nous sédentarisons de plus en plus, mettant ainsi notre santé en péril.

La solution ? **Bouger**, bouger, bouger ! Mais là encore, pas de précipitation : s'activer, oui, mais pas n'importe comment !

Les 3 formes de Marche Nordique qui vous sont prodiguées chez « Coach in Ardennes » sont issues de la pratique traditionnelle finlandaise de Nordic Walking agrémentée de la méthode d'apprentissage **ALFA** (soit 7 étapes d'apprentissage).

Nos 3 formes de Marche Nordique :

Marche Nordique Traditionnelle

Nordic Walking Fit

Nordic Boot Camp

(Voir notre flyer ci-dessous, notre site internet ou visiter notre page Facebook)

En savoir + :

Contrairement à une idée couramment répandue, la Marche Nordique selon ALFA ne signifie pas marche rapide : il ne s'agit pas d'avancer le plus vite possible avec les bâtons, mais bel et bien d'exécuter correctement la technique de façon **dynamique** pour assurer une **posture droite** et un effort physique réparti de manière équilibrée sur **l'ensemble du corps**. Attention, brusquer un organisme peu habitué à pratiquer une activité physique se révèle souvent contre-productif : vous risquez au mieux de vous lasser, au pire de vous blesser !

Pour le reste, la vitesse de marche s'améliorera naturellement et progressivement avec la technique...

De même votre condition physique s'améliorera au grès d'une pratique régulière de MN agrémentée des exercices musculaires, cardio-vasculaires... que nous pratiquons à chaque séance.

A retenir :

Il faut savoir qu'en marchant avec des bâtons, que l'on utilise en propulsion, on passe de la bipédie à la quadrupédie, avec tous les avantages (et certains inconvénients) que cela comporte :

- un meilleur équilibre
- une force supplémentaire dans le déplacement (bras et jambes)
- la répartition du poids sur 4 points au lieu de 2
- moins de fatigue sur les jambes mais plus sur les bras et le haut du corps.

Les éléments les plus importants pour la marche sont :

- L'amplitude donnée aux mouvements de bras : c'est l'amplitude des bras qui va vous donner l'amplitude de votre foulée. Une grande amplitude de bras détend les tensions sur les cervicales et économise votre fatigue.
- Avoir le dos droit et la tête droite permet de soulager la ceinture pelvienne et la ceinture scapulaire
- Avoir les bras tendus et les mains ouvertes lors de la poussée sont les garanties d'optimiser sa propulsion.

Petit Rappel des « trois longueurs » : Le bras long – le pas long – la poussée longue



La marche nordique selon ALFA

Le Nordic Walking est né en Finlande à la fin des années 90. Cette **marche dynamique avec des bâtons** connaît un grand succès dans les pays nordiques où de nombreux sportifs la pratiquent régulièrement.

La marche nordique **selon ALFA** : Cette méthode d'apprentissage, conçue en Allemagne par **Andreas Wilhelm**, a rencontré un vif succès depuis sa création et fait état de référence en la matière.

Les principales caractéristiques de la méthode ALFA sont :

A pour « attention, tenez-vous droit ! »

L pour « gardez le bras long »

F pour « appuyez-vous sur un bâton fonctionnel »

A pour « adaptez votre pas »

La marche nordique selon ALFA, c'est :

- Travailler en douceur mais pas de façon mollassonne !
- Marcher de manière dynamique mais pas excessivement rapide !
- Sportif mais pas rébarbatif !

Qui peut pratiquer le Nordic Walking ?

La marche nordique est un sport accessible au plus grand nombre :

- Pour tous ceux qui sont en état de marcher,
- Pour les jeunes et les moins jeunes,
- Pour les sportifs (le coach adapte l'intensité des exercices au niveau physique de chaque participant),
- Pour tous ceux qui veulent se mettre au sport sans pression,
- Pour toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique régulière dans un esprit de convivialité.

Quelques (bonnes !) raisons de pratiquer la Marche Nordique selon ALFA

La marche nordique, c'est :

- Une bouffée d'air frais qui fait du bien au moral et à votre système immunitaire,
- Plus de force et une meilleure endurance,
- Une plus grande mobilité dans vos mouvements et une meilleure coordination,
- Une activité permettant un renforcement musculaire (principalement autour de la colonne

La marche nordique, un sport préventif !

Les mouvements dynamiques mais non violents du Nordic Walking selon ALFA assurent un travail en profondeur. C'est à ce titre un sport complet qui permet de mobiliser des parties du corps habituellement peu sollicitées ou mal utilisées. Mauvaises postures, position assise maintenue trop longtemps..., nos habitudes quotidiennes ne sont souvent pas les bonnes et, sur le long terme, elles peuvent occasionner des maux particulièrement douloureux.

La Marche Nordique selon ALFA :

- ➔ Prévient les problèmes d'articulation
- ➔ Mobilise l'ensemble du corps
- ➔ Redresse la colonne vertébrale

➔ Apprendre en 7 étapes :

« Le corps humain est conçu pour le mouvement. Il rouille quand il n'est pas sollicité »

Andreas Wilhelm

Pour mieux comprendre les spécificités de la marche nordique selon ALFA, voici les étapes principales de cette technique, créée par Andreas Wilhelm, telles qu'il les a définies dans son livre :

Étape 1: La prise de contact

Au cours de cette étape, le coach vous invite à vous familiariser avec l'équipement de Nordic Walking. Après ce premier contact, vous saurez évaluer la qualité d'un bâton et déterminer la longueur qui correspond à votre taille, vous connaîtrez les divers systèmes d'attache des dragonnes... bref, vous prendrez vos marques avec l'équipement ! Le coach vous apportera également une information détaillée sur la marche nordique et sa pratique. Cette séance est aussi l'occasion pour les différents membres du groupe de faire connaissance et d'échanger sur leurs motivations, leurs loisirs, leurs objectifs.

Étape 2 : Premiers pas – relâche

Côté technique, cette étape consiste à s'exercer à lâcher la poignée du bâton pour avoir le bras tendu tout en tenant le bâton de manière oblique. L'alternance de la saisie et du lâcher de bâton évite une crispation trop longue des muscles et permet au bras de se détendre. Il s'agit donc ici d'apprendre à lâcher-prise, au sens propre comme au sens figuré d'ailleurs, puisque pratiquer la marche nordique permet d'évacuer les tensions et le stress accumulés au quotidien.

Étape 3 : Saisir et relâche

Comme le fait remarquer Andréas Wilhelm, au cours de cette phase, « l'accent est mis sur l'alternance rythmée entre la prise et le relâchement. L'objectif de ce travail actif du bras est le contrôle de la pose du bâton et l'amplitude des mouvements.

Étape 4 : Se tenir droit

Le dos est un élément central de notre corps. Avec une technique adéquate, la marche nordique permet de renforcer les muscles entourant la colonne vertébrale et de travailler l'allure générale de la silhouette. Le Nordic Walking selon ALFA, souligne et rappelle toute l'importance du bon positionnement du bassin et son rôle dans une posture droite et équilibrée. Avec le Nordic Walking, prenez de bonnes habitudes pour la vie de tous les jours !

Étape 5 : Liberté de mouvement ou rotation

L'une des clés de la marche nordique selon ALFA réside dans la réalisation de mouvements amples.

On veut parler ici du balancement des bras mais pas seulement : « A chaque pose de bâton, l'épaule sollicitée, s'avance un peu dans la direction de la marche » et ce mouvement sera accompagné d'une légère rotation.

Étape 6 : Travail actif du pied

Souvent négligé, le positionnement du pied est pourtant un élément phare dans l'allure d'une silhouette. Alors, fini de traîner les pieds, il faut apprendre à le dérouler, pour une démarche souple et enlevée !

Étape 7 : Perfectionnement de la technique ALFA

Cette septième et dernière étape consiste à assembler tous les éléments étudiés un par un au cours des exercices précédents, pour réaliser une technique harmonieuse, source de bien-être et de détente sur différents terrains !

TÉMOIGNAGE



ARJA JALKANEN-MEYER
Coach sportive brevetée d'État, psycho-motricienne, formatrice BE Métiers de la forme, Activités physiques pour tous et FFA. Ambassadrice de marche nordique auprès de la FFA.

Finlandaise, je vis en France depuis 1980. Diplômée éducatrice sportive en métiers de la forme, je pratique depuis longue date le ski nordique, la course d'orientation, la randonnée et le trail. Lors de vacances en Finlande en 1998, j'ai eu l'occasion de participer à une séance de la fédération Suomen Latu sur mes sentiers familiers, proches d'Helsinki. J'ai été immédiatement conquise. Voilà une activité qui marie, dans le même concept, tout ce que j'aime et que je trouve excellent. J'avais un peu d'avance, car dans les années 1970, Otso Vilhunen, entraîneur de mon école

multisports, nous avait amené plusieurs fois gambader dans les collines d'Helsinki pour pratiquer la « course-bâtons » en été. En 1999, j'ai fait mes premiers essais de nordic walking avec mon groupe de gymnastique à la base de loisirs du lac de Créteil. Ça a énormément plu ! Après avoir démarré avec Claude Delguel, importateur d'Exel, j'ai eu envie d'inscrire cette activité dans le milieu sportif officiel, en accord avec la loi du sport française, pour qu'elle devienne une discipline à part entière, reconnue par les pouvoirs publics. Je voulais qu'elle puisse bénéficier du savoir-faire des cadres sportifs français et qu'elle soit rendue accessible au plus grand nombre. Un jour, l'occasion dont je rêvais s'est présentée sous les traits des dirigeants de la FFA, qui avaient contacté Pascale Marsaut, alors formatrice de l'École française de marche nordique (basée à Cassis). C'est dans ce contexte que, devenue ambassadrice de marche nordique auprès de la FFA, j'ai pu mettre en place les premières formations françaises. »



Renseignements ou Contact :



Coach in Ardennes
Accompagnement Sportif pour Tous

Préparation Physique
Forme et Loisirs - Sport Santé
Réussir ensemble vos objectifs !

Les activités physiques adaptées à chacun
Contact : Nicolas Husson, Tel : 07.68.54.41.32

Professionnel Diplômé et Expérimenté des Métiers du Sport et de la Santé

Mail : coachsportif.nico@gmail.com
Site web : coach-in-ardennes.com



Bonne Marche !



Coach in Ardennes
Accompagnement Sportif pour Tous

Marche Nordique Concept

Marche Nordique Traditionnelle

**ESSAI GRATUIT
SANS ENGAGEMENT**

Nordic Walking Fit

Nordic Boot Camp

Contact : 07-68-54-41-32

Nicolas, éducateur sportif

Voir au dos pour
plus d'informations...

N'hésitez pas
à me contacter !

Ne pas jeter sur la voie publique

Mail : coachsportif.nico@gmail.com

Site : www.coach-in-ardennes.com

Facebook : Coach in Ardennes

Imprimé par www.raput-fleet.com

Marche Nordique Concept

Inscription
toute l'année

*La Marche Nordique adaptée à chacun
Un entraînement complet en plein air pour tout public*

TOUT AGE ET TOUT NIVEAU, RECOMMANDÉE ÉGALEMENT POUR LUTTER CONTRE CERTAINES PATHOLOGIES

Loisirs-Santé



Marche Nordique Traditionnelle

Nos séances de marche nordique sont disponibles actuellement sur Charleville-Mézières et les alentours.

Activité physique pour tout public, recommandée par les médecins et les kinés pour ses nombreux bienfaits (ex : amélioration de la capacité pulmonaire et amélioration de la tonicité musculaire, lutte contre l'obésité...). C'est une marche beaucoup + active qui permet de solliciter les muscles du haut du corps en utilisant des bâtons spécialement conçus pour cette discipline. Avec la technique de Marche que nous pratiquons, basée sur la méthode ALFA vous utilisez 90% de vos muscles.

Forme



Nordic Walking Fit

Ces séances de "Nordic Walking Fit" comprennent plus d'exercices spécifiques de renforcement musculaire, de travail postural (dos) et d'équilibre dynamique, adaptés à chacun.

Séances de 1h30 de Marche Nordique avec intervalles musculaires et cardiovasculaires permettant de développer votre force musculaire, votre endurance cardiovasculaire, de renforcer les muscles du tronc et d'améliorer votre équilibre.

Cours multiniveaux pour tous, où le rythme de marche est dirigé par le moniteur fédéral.

Condition physique

Nordic Boot Camp



BOOT CAMP

Séances de niveau intermédiaire et avancé destinées aux personnes ayant déjà une bonne condition physique. Entraînement par intervalles à haute intensité incluant des parties de jogging ainsi que de nombreux exercices à poids du corps.

Vous désirez relever de nouveaux défis? Ce cours est pour vous ! Améliorez votre endurance musculaire et cardiovasculaire tout en développant votre technique de marche nordique.

Ce programme qui comporte des séquences de jogging est non recommandé aux personnes ayant des pathologies au dos ou aux genoux.

Nordic Boot Camp : Venez relever le défi !

Les + : 2 séances gratuites et sans engagement - Prêt de bâtons gratuit - Séances à la carte ou en abonnement - Séances de 9h30 à 11h ou de 13h50 à 15h en semaine - Randonnées les week ends - Boot Camp de jour ou de nuit proposé sur toute l'année...

Sur Charleville- Mézières et les Ardennes, n'hésitez pas à vous renseigner ! Activités proposées par "Coach in Ardennes" : Running/ Trail, Fitness outdoor, Coaching...