



FICHE ACTIVITE EPGV MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

Définition : séances de marche avec bâtons spécifiques (gantelet), d'une à deux heures, visant forme, bien-être et santé en lien avec son environnement.

1. Logique de l'Activité

Activité d'extérieur :

- visant l'entretien et l'amélioration de la condition physique générale et la coordination par l'utilisation efficace de bâtons de marche nordique.
- se pratiquant le plus souvent en milieu naturel mais possible en milieu urbain ou sur bitume en adaptant le matériel (patins d'asphalte).

Caractéristiques :

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 ; le gain d'amplitude permettant d'aller plus vite.

Technique :

- Synchronisation bras / jambe opposée
- Regard au loin avec redressement naturel
- Bras tendu pendant les phases d'élan et de poussée.
- Grande amplitude de balancement des bras.
- Alternance rythmée de prise et de relâchement des bâtons.
- Déroulé du pied.

Fondamentaux pour l'apprentissage de la technique :

Après une phase de présentation (matériel, activité, groupe, séance...), l'animateur de marche nordique sport santé viendra puiser dans les éléments suivants pour permettre à chaque pratiquant de progresser techniquement :

- Accentuation du mouvement naturel des bras
- Auto-grandissement, gainage
- Position et tenue souple des bâtons
- Saisir et lâcher (élan et poussée)
- Foulée adaptée (induite par la poussée et le déroulé du pied)

Travail collectif :

Dans certaines situations (apprentissages techniques, renforcement, étirements,...), le travail à plusieurs permet :

- de dynamiser le groupe
- de favoriser les échanges et le lien social par l'entraide

2. Donner du sens

Cette activité permet d'aborder différentes intentions éducatives au cours d'une séance ou d'un cycle :

- Habileté motrice pour les débutants (coordination bras/jambes), complexification et enchaînement de tâches (sauts, slalom, ...)
- Cardio-respiratoire : entretien et amélioration des capacités d'adaptation à l'effort.
- Renforcement musculaire généralisé par une mise en jeu d'un grand nombre de muscles.
- Equilibre : gestion du tonus et travail d'appuis en terrains variés.

- Souplesse : mobilisations articulaires en début de séance et étirements avec bâtons en fin de séance
- Communication motrice : interrelations, coopération ...

3. Adaptation par rapport à l'hétérogénéité du groupe

Pour gérer l'hétérogénéité du groupe, il est possible de varier les stratégies pédagogiques en agissant sur :

- le groupe : binômes d'entraide, groupes de besoins
- le contenu : ajout ou suppression de contraintes (temps, espace, matériel,...)
- l'environnement : circuits différents (8, moule,...), aller-retour,

4. Précautions,

Environnement :

- Lecture de terrain de pratique préalablement à chaque séance ou à chaque cycle si l'activité se déroule dans un lieu fixe (parc, parcours santé, forêt, clairière, terrier, plage,...)
- Utilisation des reliefs (buttes, fossés,...), obstacles (arbres, buissons,...), aménagements (barrières, matériel,...) pour atteindre l'un ou l'autre des objectifs pédagogiques.
- Identification des éventuels flux de circulation (automobile, cycle, piéton), voisinage, lignes d'arrêts remarquables (lignes électriques, voies ferrées, cours d'eau, pistes, routes,...) pour délimiter l'espace de pratique.
- Consigne de regroupement (sonore, temporelle, visuelle...) en cas de non-visibilité permanente de tous les pratiquants.
- Connaissance des conditions d'accès des secours.

Tiers

- manipulation des bâtons pointes en bas.
- attention aux autres usagers des lieux (piétons, joggers, cyclistes,...)

5. Recommandations

Séance :

- **Groupe** : 15 pratiquants maximum.
- **Format** : quelle que soit la durée de la séance (1 à 2 heures), prévoir 3 temps (échauffement / corps de séance / étirements et récupération).
- Utiliser les bâtons dans l'ensemble des situations proposées,
- S'hydrater régulièrement
- **Le plus sport santé** : donner des repères (sensations, tests, ...) pour se connaître, visualiser ses progrès, adapter sa pratique à sa « forme du jour », réinvestir les bienfaits dans son quotidien.

Matériel individuel

- Habillement : tenue décontractée, adaptée à la météo.
- Chaussures souples, antidérapantes.
- Bâtons monobrin (à privilégier), gantelet spécifique obligatoire, hauteur adaptée.
- Petit sac à dos ou sac banane, eau
- Les plus : cardio-fréquence-mètre, podomètre, frontale

Matériel de l'animateur :

- sifflet,
- téléphone portable,
- eau,
- trousse de premier secours.