

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

février 22

Nordic'Match

PRÉSENTATION ET GUIDE DE MISE EN PLACE

PARTENAIRES PRINCIPAUX



Crédit Mutuel



INTRODUCTION

- Besoin d'être évalué pour progresser (Contrôle Technique Marche nordique)
- Besoin d'être valorisé (PASSEPORT marche nordique)
- Besoin d'être motivé tout en progressant (NORDIC'Fit, NORDIC'Fit CARDIO, NORDIC RELAIS)
- Besoin de se mesurer à soi-même et aux autres (Marche nordique compétition)
- Besoin d'une activité physique adaptée et bénéfique (Marche nordique loisir)
- Besoin de partager des moments de convivialité

Les clubs d'athlétisme qui proposent de la marche nordique organisent leurs séances en fonction de leurs moyens humains, de leur environnement mais aussi des attentes des adhérents.

Ils essayent constamment de multiplier les créneaux, de varier les contenus de séances et de diversifier les pratiques pour éviter la monotonie. La dimension **convivialité** pèse son poids dans l'équilibre d'un groupe de marcheurs, c'est par son intermédiaire qu'on peut inculquer **l'esprit club** à chaque marcheur et ainsi installer une dynamique de groupe pérenne.

De nombreux clubs, ayant suffisamment structuré leurs groupes avec des moments de convivialité, organisent des déplacements plus ou moins loin de leurs territoires pour favoriser le dépaysement. Certains s'associent à d'autres clubs pour des temps d'échanges et de partage.

2 | DES RENCONTRES INTERCLUBS

Conçus pour apporter aux marcheurs le plaisir de **pratiquer leur activité avec des adhérents d'autres clubs**, les Nordic'Matches favorisent **l'esprit de groupe** au travers d'ateliers et de **situations ludiques** adaptés à la marche nordique.

Une organisation innovante leur permettra de pratiquer la marche nordique dans différentes situations et dans tous les environnements possibles (stade, bois, forêt, etc.).

Les ateliers proposés respectent l'accessibilité de la pratique et ses bienfaits pour la santé, tout en favorisant la convivialité.

Nordic Match c'est :

- des groupes de marcheurs de différents clubs qui se rencontrent
- des moments de partage et d'échange autour de la pratique
- des marcheurs de différents niveaux qui se mélangent
- une pratique ludique de la marche nordique
- la valorisation des marcheurs par leur implication dans l'organisation des activités
- Des activités en groupes mixtes (clubs, hommes et femmes mélangés)

C'est aussi

- une valorisation de chaque participant (espace licencié)
- une valorisation de chaque club participant (classement des clubs)

3 | OBJECTIFS ET INTÉRÊTS

Objectifs de contenu

Promotion de la santé – L'un des principaux objectifs de toutes les pratiques sportives doit être d'encourager l'activité physique et de lutter contre la sédentarité. Dans ce cadre, la marche nordique est particulièrement adaptée, par sa simplicité de pratique et par la mobilisation de l'ensemble des groupes musculaires.

L'interaction sociale – Les Nordic'Matches permettent à des marcheurs de différents territoires de se rencontrer et de pratiquer leur activité favorite de manière ludique. Le choix de la mixité dans les groupes permet de créer des interactions et du lien social.

Le caractère ludique – Les pratiquants de marche nordique sont souvent à la recherche de dépaysement. Ils veulent se faire plaisir et se distraire, en profitant des bienfaits de l'activité physique. Les ateliers proposés dans les Nordic'Matches favorisent le divertissement et sans esprit de compétition.

INTÉRÊT D'UNE ORGANISATION PAR GROUPES

LE TRAVAIL EN GROUPE EST UN PRINCIPE DE BASE DE CES RENCONTRES. TOUS LES MEMBRES DU GROUPE PARTICIPENT AUX ANIMATIONS. CHAQUE CONTRIBUTION INDIVIDUELLE COMPTE ET RENFORCE L'IDÉE QUE LA PARTICIPATION DE CHACUN A DE LA VALEUR. CHACUN PARTICIPE À TOUTES LES ACTIVITÉS ET CHAQUE GROUPE EST MIXTE.

4 | LES ACTIVITÉS ET L'ORGANISATION GÉNÉRALE

Les activités

- Endurance en Circuit
- Marche Nordique Orientation
- NORDIC'Relais DÉFI ou Relais épingle simple
- Parcours d'Obstacles en Relais
- BI'NORDIC (B.N.)

Organisation générale

Chaque groupe disposera de 20 minutes par atelier. Il est conseillé de prévoir un goûter partagé entre les activités et/ou à la fin de la rencontre.

5 | MATÉRIEL, ESPACE ET TYPOLOGIE DE RENCONTRE

Les Rencontres peuvent être organisées en stade, en nature ou en combinant les deux. Il faut néanmoins un espace assez grand pour contenir tous les ateliers (espace relativement plat de 80 x 50, en pelouse, terre ou cendrée).

Concernant le matériel, certaines indications sont données dans ce guide, mais une large marge de manœuvre est laissée aux organisateurs pour leur permettre de s'adapter.

La procédure d'une rencontre complète (= X équipes de 10 participants) est possible en deux heures. La rencontre peut être plus ou moins longue selon le format choisi. Lorsque la rencontre se déroule sur une journée, des moments de convivialité peuvent être intercalés entre les activités.

Au moins deux mois avant le jour J: Déclaration sur LOGICA et ouverture des inscriptions
Deux jours avant J: Confirmation de la rencontre et envoi des groupes aux clubs participants

Typologie de rencontre en demi-journée

09:00 – Accueil des clubs participants, café
09:15 – Présentation des activités, du sens de rotation et de la constitution des équipes
09:30 – Échauffement en musique
09:45 – Relais épingle simple
 Endurance en Circuit
 Parcours d'Obstacles en Relais
10:45 – Marche Nordique Orientation
11:45 – Étirements, résultats, distribution des goodies et pot de l'amitié

Typologie de rencontre en journée

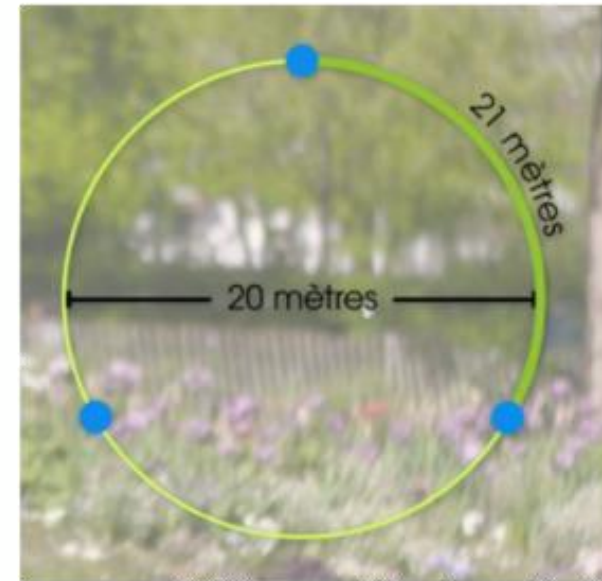
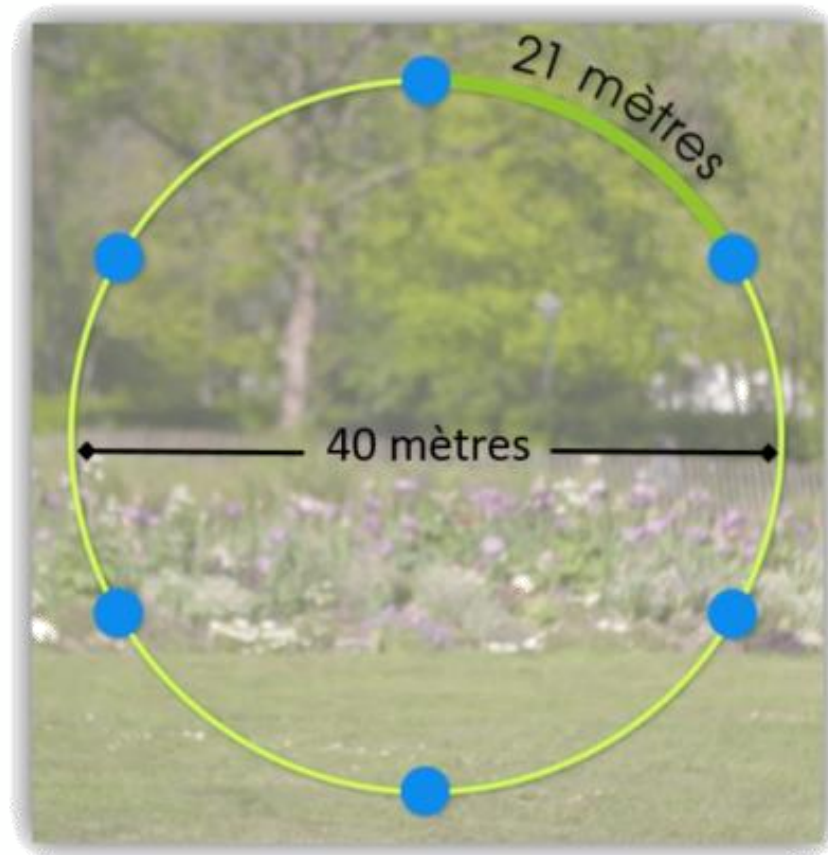
09:00 – Accueil des clubs participants, café
09:15 – Présentation des activités de la journée
09:30 – Échauffement
09:45 – Marche Nordique Orientation
11:15 – NORDIC'Relais DÉFI
 Endurance en Circuit
 Parcours d'Obstacles en Relais
12:45 – Pique-nique
13:30 – BI'NORDIC
15:30 – Étirements, résultats et pot de l'amitié

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Endurance en circuit

Description : Il s'agit d'une marche nordique avec une alternance de temps de marche et de récupération.

Procédure : L'atelier est installé comme sur le schéma. Un cercle de 40m de diamètre est tracé et des plots espacés de 21 mètres sont placés sur la circonférence (ou un cercle de 20m de diamètre avec trois plots espacés de 21m).



6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Endurance en circuit

Procédure : Chaque groupe dispose de 20 minutes pour se tester sur une à deux vitesses au choix (2 à 3 essais possibles) :

- 6km/h
- 7 km/h
- 8 km/h

L'objectif de chaque groupe est de tenir la vitesse choisie sur quatre tours, en respectant les temps de passages. **Le marcheur qui est en tête doit arriver au plot de départ à chaque signal. Le groupe doit se trouver dans une zone de 21m maximum derrière (voir croquis). Tout marcheur en dehors de la zone peut s'arrêter ou essayer de rattraper son retard sur le prochain tour.** Cet atelier sera animé à l'aide de bandes sonores étalonnées ou d'un sifflet et d'un chronomètre.

Gestion : Une personne choisie dans le groupe ou dans un autre groupe peut faire office d'animateur. Elle lance l'épreuve à l'aide de la bande sonore ou du sifflet et veille au respect des règles établies.

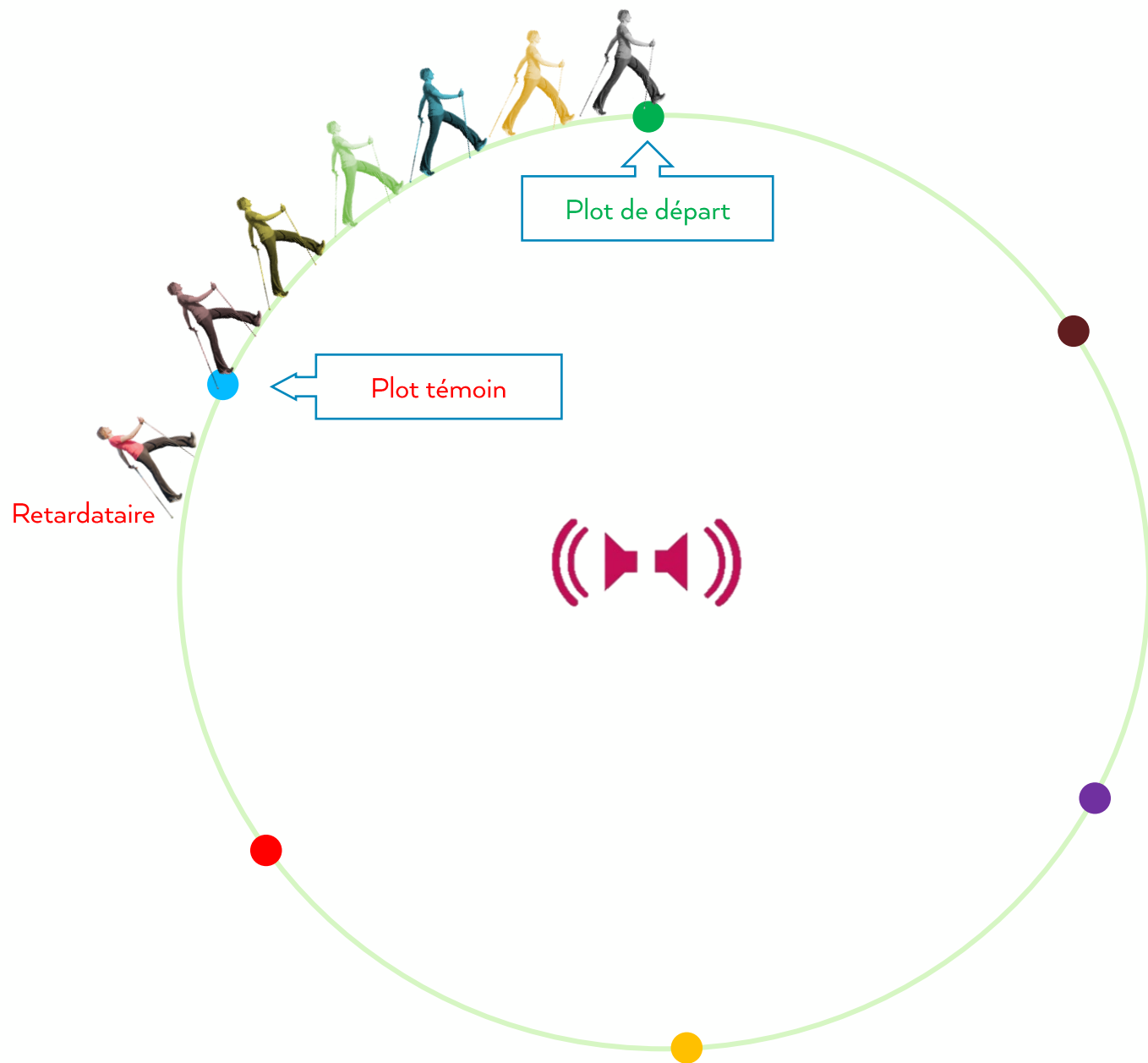
6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Endurance en circuit

Tour	Distance	Vitesse (km/h)	Temps de passage
T1	126	6	00:01:26
T2	252		00:02:52
T3	378		00:04:18
T4	504		00:05:44

Tour	Distance	Vitesse (km/h)	Temps de passage
T1	126	7	00:01:05
T2	252		00:02:10
T3	378		00:03:15
T4	504		00:04:20

Tour	Distance	Vitesse (km/h)	Temps de passage
T1	126	8	00:00:57
T2	252		00:01:54
T3	378		00:02:51
T4	504		00:03:48



6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Parcours d'obstacles en relais

Description : Il s'agit d'une marche nordique en relais sur un circuit avec des obstacles.

Procédure : La distance du parcours doit être supérieure ou égale à 100 mètres. Pour que les obstacles soient variés, il faut prévoir une situation pour chacune des actions suivantes :

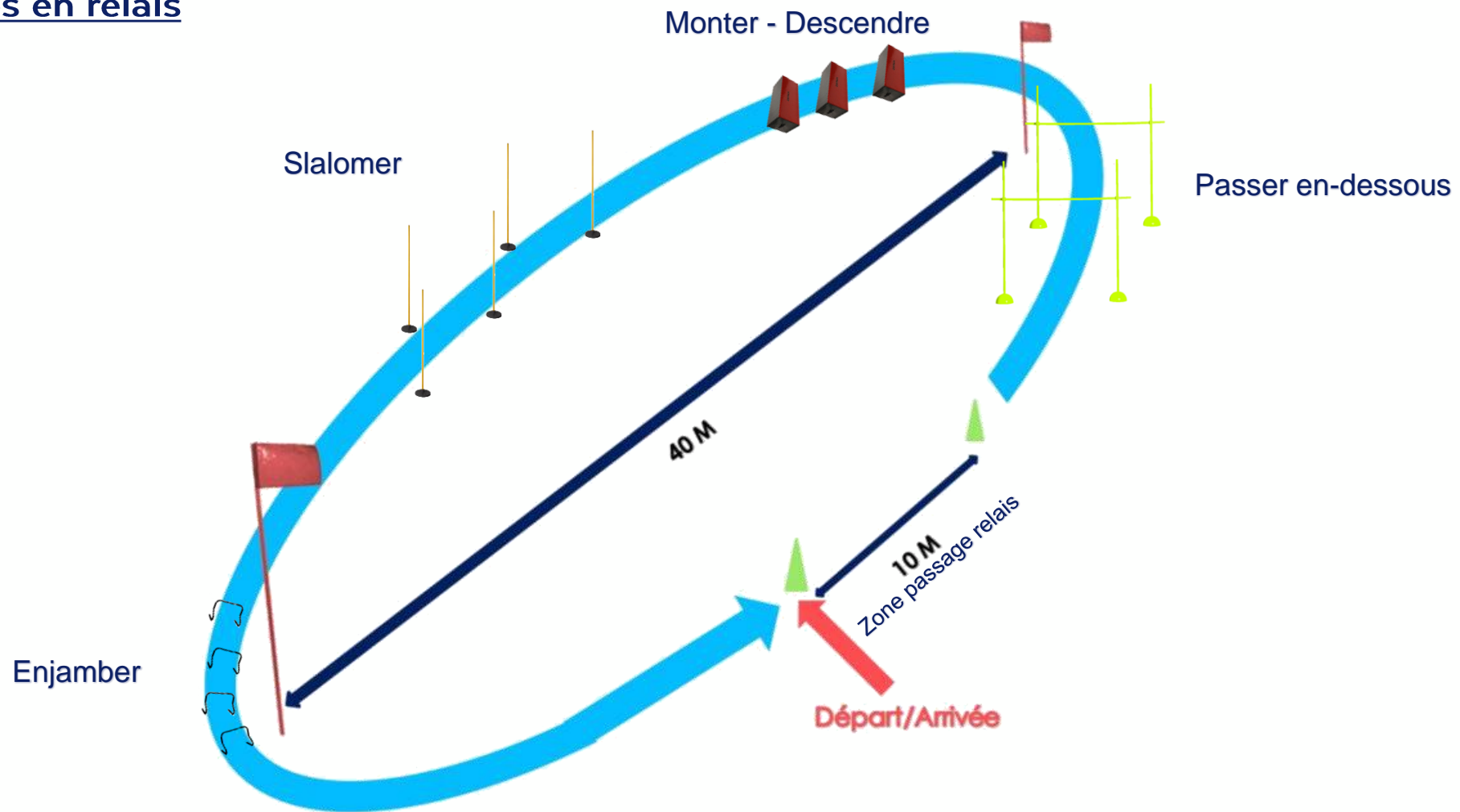
- Passer dessous
- Enjamber
- Slalomer
- Monter et/ou descendre

Chaque marcheur doit effectuer le parcours le plus vite possible en évitant de déplacer les obstacles. Le passage de relai se fait en touche bâton.

Gestion : Un membre du group donne le départ de l'activité, déclenche le chronomètre et l'arrête quand le dernier marcheur à passé la ligne d'arrivée. Les obstacles déplacés doivent être replacés avant le passage du prochain marcheur.

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Parcours d'obstacles en relais



6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Relais épingle simple

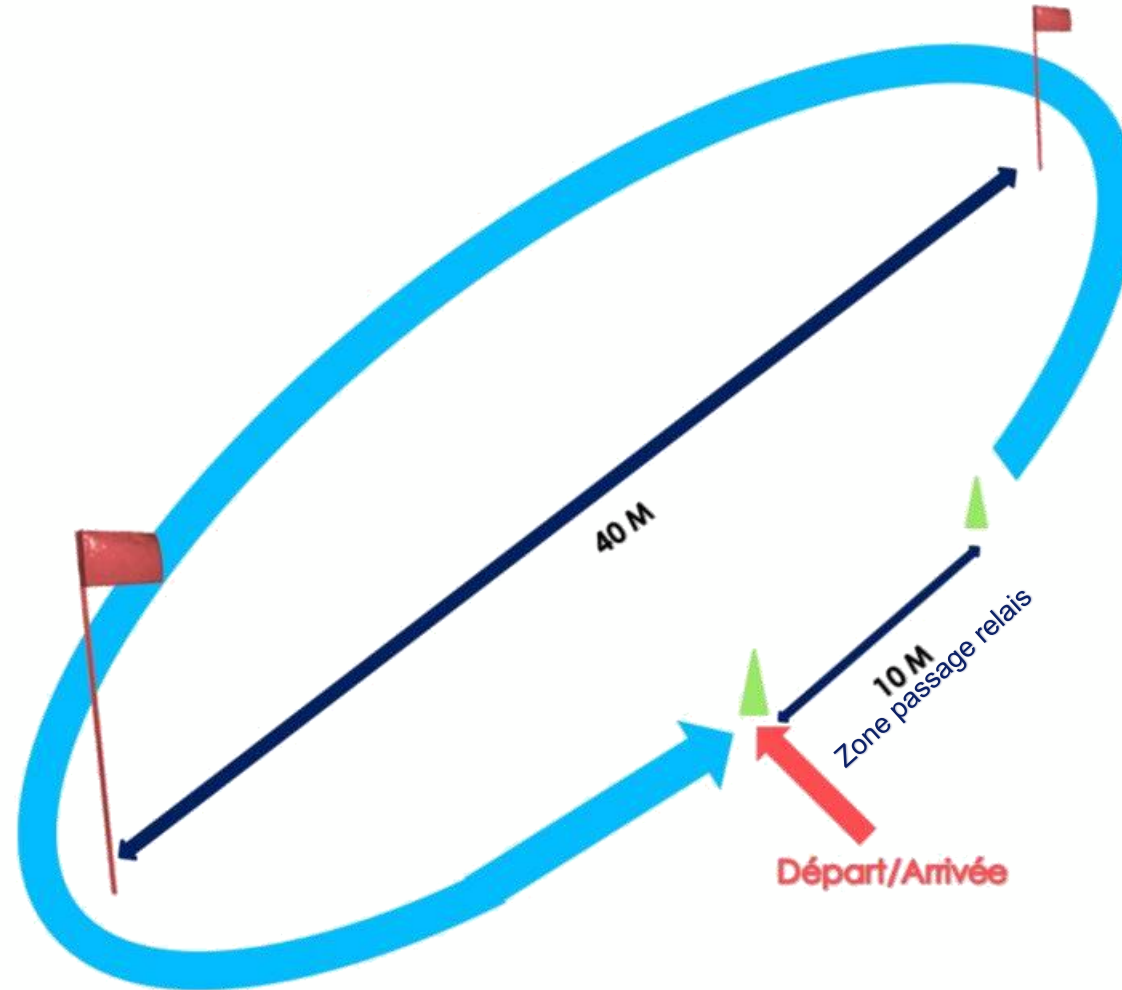
Deux chemins sont nécessaires pour chaque groupe : un chemin avec et un autre sans zone de passage. Les membres du groupe sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m. Le marcheur n°1 démarre sa course vers le premier jalon, le contourne, effectue son parcours en ligne droite puis contourne le deuxième jalon pour revenir vers son groupe. Arrivé dans la zone de passage, il touche le bâton du marcheur suivant avec un des siens.

Le relayeur se mettra en mouvement (sens = marche) à l'intérieur de la zone. Le chronomètre est déclenché lorsque le 1er marcheur démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de transmission) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchit la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après avoir fait son parcours.

Gestion : Un membre du group donne le départ de l'activité, déclenche le chronomètre et l'arrête quand le dernier marcheur à passé la ligne d'arrivée.

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Relais épingle simple



6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Marche Nordique Orientation

Description : Il s'agit d'une activité d'orientation en groupe.

Procédure : Espace découvert assez vaste (complexe sportif comportant par exemple 2 terrains de foot), un point central où se situent les *Pères Fouras*, 24 balises en direction des 4 points cardinaux et 4 directions médianes. Espacement irrégulier entre les balises, variant de 5 à 50 m. Postes repérés par des lettres dans un ordre aléatoire. Une boussole par équipe.

Les distances sont déterminées grâce à l'étalonnage du pas. Chaque équipe doit trouver 4 balises dans un temps défini par l'organisateur.

A partir des consignes des *Pères Fouras* (exemple: trouvez la balise située à 50 m à l'Est ou à 100 m à 250°), chaque groupe trouve une balise, lit l'énigme, retourne au point de départ pour donner une réponse. Une autre direction est donnée si la réponse est correcte. Chaque groupe ne peut recevoir de nouvelles consignes que si et seulement si la bonne réponse a été donnée.

Chaque groupe doit essayer de trouver 4 balises en 20 minutes, et de donner les bonnes réponses aux énigmes qui leurs sont associées.

Gestion : Il est préférable qu'un entraîneur joue le rôle de *Père Fouras*. Il donne les consignes, déclenche le chronomètre et arrête l'activité à la fin du temps imparti.

Il ne doit pas donner de consignes supplémentaires tant que l'énigme de la balise précédente n'est pas résolue.

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

BI'NORDIC

Description : Il s'agit d'une marche nordique avec lancer ou tir de précision

Procédure : Il y aura X tours de 1 km à effectuer. Les stands de tir définis sont attribués à chaque groupe par des numéros imprimés et plastifiés.

Après chaque tour, les marcheurs arrivent au stand de tir et doivent mettre dans un cerceau (un sceau, un panier, un carton, etc.) au moins une fois une de leurs 4 munitions (2 vortex et 2 balles par exemple) avant de repartir pour un nouveau tour.

Si le marcheur échoue à ses 4 essais:

- il doit effectuer un tour de pénalité (50m) avant de repartir pour un nouveau tour
- Ou avoir un gage (10 demi-squats, des pompes, etc.)
- Ou repartir tout simplement puisque lancer toutes les 4 munitions fait perdre plus de temps que 2

Chaque marcheur devra effectuer 3 tours et deux sessions de tir. À adapter en fonction du nombre de participants et de groupes.

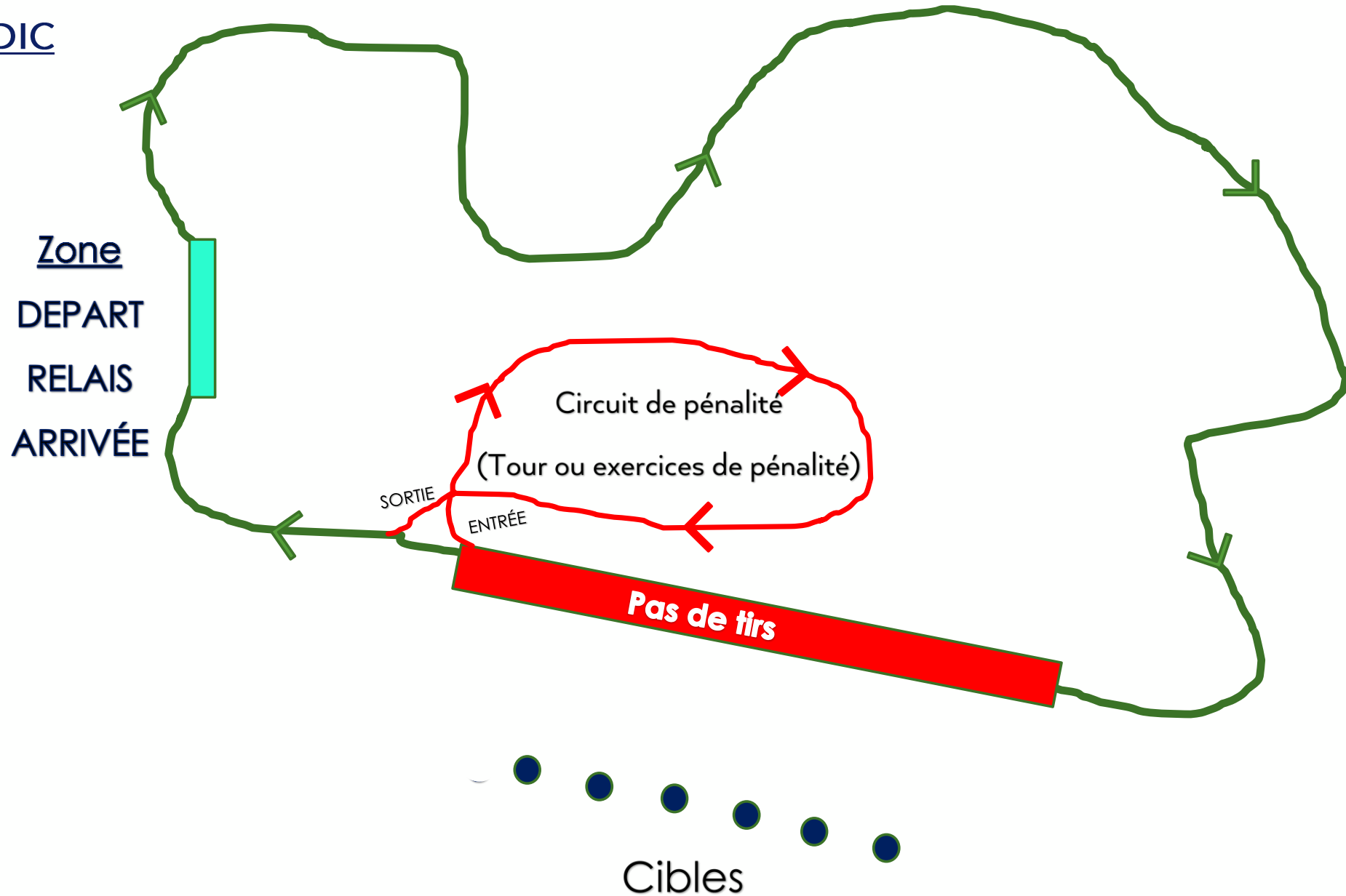
Après le passage du dernier relayeur au stand de tir, il lui restera un tour à effectuer avant l'arrivée.

Prévoir des bâtons à gantelets facilement déclipables afin de ne pas perdre de temps avant et après le passage au stand de tir.

Gestion : Tout le monde participe à l'animation de l'activité. Chaque groupe s'occupe de replacer le matériel du stand de tir qui lui est attribué, tout en respectant les consignes de sécurité.

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

BI'NORDIC



7 | DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

1. Inscription d'une compétition dans SI-FFA Perf
 - a) Titre de la compétition : « Nordic Match »
 - b) Famille : « PI-Stade »
 - c) Type : « Animation Marche Nordique »
2. Récupération du Numéro de compétition par le comité concerné pour ouvrir les inscriptions sur son site
3. Récupération du fichier des inscriptions pour le charger dans LOGICA
4. Voir tutoriel LOGICA pour la suite

6 | GUIDE DE MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

D'autres activités peuvent être mises en place lors des Nordic'Matches. En voici quelques exemples formalisés :

- NORDIC'Fit Cardio (N.F.C.)
- Contrôle Technique Marche Nordique (C.T.M.N.)
- NORDIC'Fit (N.F.)
- Passeport Marche Nordique (P.M.N.)
- Virée Marche Nordique (V.M.N.)
- NORDIC'RELAIS DÉFI

[VOIR TUTORIELS ET GUIDES DE MISE EN PLACE](#)

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Doudou Sow – doudou.sow@athle.fr - 06 40 71 16 96