



Nordic News

n°12 • 21 octobre 2022

La newsletter bimensuelle de la communauté marche nordique

A BÂTONS ROMPUS

→ Changement d'Air à OTOP

Après plus de vingt ans passé à enseigner la marche nordique avec le concept OTOP® de la belle gestuelle dont il est le dépositaire, [Roland Zede](#) a décidé de passer le flambeau à [Chantal Torresan](#). Celle-ci n'est pas une inconnue puisqu'elle anime déjà depuis deux ans en duo avec Roland des stages mélangeant le concept OTOP® avec le Nordic Yoga®. "Nous nous retrouvons sur les mêmes valeurs", souligne Roland pour qui la bienveillance doit être la base de l'enseignement. Kinésithérapeute, ostéopathe, instructrice OTOP® et Nordic Yoga® (niveau 2), Chantal a "amené sa patte" au fil des stages avec Roland en introduisant notamment des éléments sur la physiologie, la respiration et la cohérence cardiaque et de belles chorégraphies en musique de postures de Nordic Yoga®.

D'ici un an, Chantal deviendra la nouvelle dépositaire du concept OTOP® et animera seule les stages. En attendant, 2023 sera une année de transition avec trois stages co-animés par Chantal et Roland au Salagou, près de l'étang de Thau et dans le Sud Vercors et un stage de formateur en juillet. Chantal prévoit également des stages de Nordic Yoga® dans la Drôme. Toutes ces formations seront mises en ligne mi-novembre dans notre rubrique [Agenda des stages](#) et sur le nouveau site de Chantal qui s'appellera "Air Nordic". Un nouveau nom très symbolique faisant référence au site de Roland [Air-Z](#), mais aussi avec les initiales "AIR" : "A" pour Aspiration, "I" pour Inspiration et "R" pour Respiration, nous confie Chantal. Décidément un nouveau souffle d'Air bien inspirant pour la marche nordique !

→ Decathlon shoes

Ça cause chaussures dans la communauté nordique avec la sortie des NW900 et des NW980 de Decathlon conçues en co-création depuis deux ans avec plus de 60 passionnés et compétiteurs. Deux modèles mixtes sont prévus avec les mêmes couleurs pour les hommes et les femmes pour des questions d'économie: le NW900 Bleu/Pistache, respirant, et le NW980 Noir, imperméable. Parmi les avantages cités de ces modèles : une meilleure souplesse grâce au système d'encoches de flexion Flex-H et une excellente accroche grâce aux crampons de 5 mm. La NW900 peut être commandée uniquement par internet ([voir lien](#)) et la NW980 sera disponible à partir de décembre dans les magasins Decathlon. Bientôt un article sur ces chaussures pour vous décider pour le cadeau de Noël !

→ Béa se démarque

Avec sa marque déposée de méthode pédagogique [Benordic Spirit®](#) incluant le module technique La Ligne de Main®, Béatrice Ranchon, ancienne coach du club de Bollène, fait une entrée remarquée dans le monde de la formation. Associée à deux autres experts reconnus de la marche nordique, Elisabeth Valette et David Deguelle, elle affirme clairement ses ambitions : proposer aux

bénévoles comme aux professionnels des formations pédagogiques de référence de marche nordique autour de modules à thèmes. Sur son site Benordicspirit-Marchenordique.fr, elle propose différentes formules : une journée technique, des stages, des séjours et une **formation certifiée Qualiopi d'animateur/instructeur Niveau 1** avec deux modules de trois et deux jours en mars et avril prochain et un intermodule de 7 semaines avec suivi à distance. Pour obtenir cette certification, qui permet une prise en charge, Béatrice s'est appuyée sur l'organisme Lobody Formation créé par Ody Lobo, son instructrice en Pilates. Signe de l'intérêt suscité par ces formations indiquées dans notre [Agenda des stages](#), beaucoup affichent déjà complet ! Mais de nouvelles formations sont déjà en préparation avec notamment un stage prévu à Lyon au printemps et un séjour début juin en Dordogne.

→ L'Ufolep tonique !

"**Tonique, la marche nordique !**" à l'Ufolep. C'est le titre d'un article signé Thomas Pourageaud, chargé de mission Vie sportive sur le site de cette fédération omnisports. Celle-ci peut se targuer d'avoir 467 associations proposant de la marche nordique en France et 3 760 licenciés pratiquant ce sport en activité principale. Parmi les clubs phares la fédération, l'Ufolep cite Nordic Charente près d'Angoulême, la Marche Nordique Albigeoise (Tarn), Multimarche 58 (Nièvre), Toulon Marche Nordique (Var), ou Zéphyr Marche Nordique en Seine-et-Marne. On en connaît bien certains... Sans oublier le groupe Facebook [CNS Marche Nordique Ufolep](#) animé par Rémi Sainjeon. Bravo à tous !

LA TOUCHE D'HUMOUR BY SOLENN



☺ On a la classe ou on ne l'a pas... En voici une belle illustration avec Philippe Etchegouin, en doublure nordique de Burt Lancaster dans *Le Guépard* de Luchino Visconti (scène extraite de la compétition L'Aubagnaise, non retenue dans le film).

LA QUESTION NORDIQUE

→ Quelles méthodes et techniques d'enseignement ?

Il n'y a pas qu'une seule méthode d'enseignement ou technique de la marche nordique. Chacune a ses spécificités : entre la méthode Alfa venant d'Allemagne, celle de l'INWA (International Nordic Walking Association), l'approche OTOP privilégiant l'amplitude du bras à l'arrière et la marche nordique compétition réglementée par la FFA.

Lire notre article pour s'y retrouver : [Différentes méthodes et techniques enseignées](#).



Posez votre question et nous y répondrons !

Je pose ma question

DANS LES PAS DE...

Carmelo "San Antonio", animateur bénévole (Haute-Savoie)

*Au plaisir de partager ensemble la croisée des
chemins avec nos bâtons de marche nordique !*

→ Carmelo, premier invité du podcast de David Deguelle

Carmelo ou "San Antonio" sur Facebook (61 ans) est le premier invité du nouveau podcast «[Vagabondage nordique](#)» proposé par David Deguelle de Nordic Walking Adventure. Animateur bénévole dans deux clubs de Haute-Savoie à Contamine-sur-Arve et Viuz-en-Sallaz, ce passionné de marche nordique nous amène à la découverte du cirque de Sixt-Fer-à-Cheval, un de ses spots préférés.

En partenariat avec David, Pratique Marche Nordique a retranscrit dans un article le podcast retraçant son parcours en 5 D (voir, écouter, sentir, goûter, toucher).

[Lire l'article](#)

LE CLICHÉ NORDIQUE

→ 1800 marcheurs à la NordicWalkin'Lyon

Près de 1800 marcheurs de tous les niveaux, venus en club, en famille ou entre amis, ont sillonné le week-end du 15 octobre la ville de Lyon lors de la manifestation [NordicWalkin'Lyon](#) sur quatre parcours proposés au départ du Parc de Gerland (8 km, 13 km, 16 km et 20 km).

Un chiffre en légère baisse par rapport à l'année dernière avec une majorité de femmes (71%). Les participants proviennent principalement de la région Auvergne Rhône-Alpes (85%). Au niveau des fédérations, c'est la FFA qui a été la plus représentée avec 65 participations tandis que le groupe le plus important a été le FJEP Meyzieu - March'jolane, venu avec plus de 25 participants.

Pour retrouver toutes les photos de l'évènement, cliquez sur [Photos NordicWalkin'Lyon](#).

NordicWalkin'Lyon



À VOS AGENDAS

→ Il est temps de s'inscrire...

... A [La Capétienne](#), un rassemblement de marche nordique organisé par Senlis Athlé qui a lieu dimanche 13 novembre à Senlis dans l'Oise. Deux marches sont prévues : une compétition nature (MNCN) sur un parcours de 20 km et une loisir sur un parcours de 12 km. La MNCN sera la deuxième épreuve du MNT (Marche Nordique Tour) sur laquelle seront testées des améliorations au règlement de marche nordique compétition suite aux propositions du groupe de réflexion constitué en juin dernier sur le sujet.

Et pour voir également l'ensemble des manifestations et des stages à venir, cliquez sur l'[Agenda](#) du site Pratique Marche Nordique.

L'ASTUCE DU COACH

→ Travailler l'amplitude du bras à l'avant avec Marin Ortega

Coach de marche nordique, [Marin Ortega](#) a créé plusieurs programmes de formation en vidéo dans cette discipline. Il vous propose trois règles à suivre pour travailler et développer l'amplitude de votre bras à l'avant.

Règle n°1 - Point de repère : la poignée de main. Jusqu'où est censée monter votre main lors d'une amplitude avant optimale ? Vos points de repère sont situés entre le nombril et le bas de la poitrine. C'est à peu près la hauteur d'une poignée de main.

Règle n°2 - Ne verrouillez pas ! Ne tendez pas complètement le bras. Lorsque l'on salue quelqu'un, on ne verrouille pas le coude. Pour protéger votre articulation, allongez votre bras tout en gardant une légère flexion du coude.

Règle n°3 - Ne montez pas trop haut ! Attention de ne pas monter le bras trop haut. Sinon, ce qu'il risque d'arriver, c'est que votre bâton va se redresser à la verticale et dans ce cas-là vous devenez un randonneur. Donc pour éviter cela, gardez bien le point de repère de la poignée de main.

Astuce : se concentrer sur le geste à l'avant avant de passer à l'arrière. Si vous avez des difficultés à adopter une belle amplitude de bras avant, je vous invite à vous entraîner dans un premier temps en cherchant à ne pas passer les bras derrière les hanches. Lorsque vous serez bien à l'aise avec l'amplitude avant, alors vous pourrez allonger votre foulée pour commencer à passer la hanche et à effectuer le lâché de bâton.

Retrouvez le lien vers le programme de Marin Ortega "Débloquez votre

potentiel d'amplitude de bras" en cliquant sur: [Amplitude Optimale™](#).



Recommandez la Nordic News à vos amis...

[Je recommande par mail](#)



Pratique Marche Nordique
Rédactrice en chef : Isabelle Verdier
18 Boulevard Risso, 06300, Nice

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

