



Nordic News

n°26 • 1er septembre 2023

La newsletter mensuelle de la communauté marche nordique

A BÂTONS ROMPUS

→ La rentrée FFA

L'heure de la rentrée a sonné, notamment pour tous les clubs relevant de la FFA (Fédération française d'athlétisme) avec l'organisation de la traditionnelle Journée Nationale de la Marche Nordique, une opération grand public qui a pour but de faire découvrir gratuitement cette discipline. Cette année la date a été fixée au samedi 07 octobre. Mais selon les impératifs de chaque club, l'évènement se déroulera durant toute la période de rentrée, soit du 6 septembre au 8 octobre.

Quelque 1 800 entraîneurs marche nordique et 700 clubs de la FFA sont mobilisés pour cette opération (voir [carte des clubs mobilisés](#)). Au programme : des initiations, des échauffements et étirements collectifs, des virées de 3 à 6 km, du renforcement musculaire, des séances Nordic'Fit, Nordic'Fit Cardio et Nordic'Relais. A vos bâtons !

→ Compétition : le règlement en pratique

C'est la rentrée aussi pour tous les compétiteurs, les entraîneurs et les juges qui vont devoir étudier de près le nouveau règlement compétition qui s'applique à partir du premier septembre. Ce règlement reprend la plus grande partie des éléments en test depuis un an, dont les nouveaux pictogrammes (voir notre article : [Marche Nordique Compétition : le nouveau règlement adopté](#)).

Avec néanmoins quelques changements introduits au dernier moment comme la durée de l'arrêt pour un carton jaune qui a été augmentée à 1 minute (contre 30 secondes auparavant dans le règlement en phase de test) et cela sur toutes les distances.

Voir le texte complet dans notre rubrique Les Méthodes de marche nordique : [France - Marche Nordique Compétition](#).

→ Ca bouge à Paimpol !

Sous la houlette de Maxence Ernot, entraîneur du Pays de Paimpol athlétisme (PPA) le club lance en septembre une section marche nordique, rapporte [Ouest-France](#). Une création préparée en amont, au cours de l'été 2023, avec des ateliers d'initiation à la discipline. « On pense souvent que la marche nordique est une activité pépère, réservée aux personnes d'un certain âge, alors que c'est très physique », s'amuse l'entraîneur. Nous on le sait déjà...

→ Nordic Fit Sport et Santé au zénith

Le club [Nordic Fit Sport et Santé](#) de Gilles Pinsard débute en fanfare la rentrée. Situé à Montargis dans le Loiret, il propose des activités variées : Loisir-Santé avec trois différents groupes de niveau, une section Compétition et un groupe de Running composé de coureurs/marcheurs. Toutes les activités sont agrémentées par des séances de renforcement musculaire en salle ou en plein air, gym Pilates, stretching, Yoga Fit, Nordic Fit et Relais et Bungy pump, etc. On compte également une section Sport sur prescription médicale pour

l'activité physique adaptée réservée aux personnes en affection de longue durée. Et il est prévu de mettre en place prochainement une section Enfants (à partir de 12 ans). Qui dit mieux ?

OFFRE PARTENAIRE



Pour la Nordicwalkin'Lyon
Valable pour les 10 premières demandes

Je veux ma réduction !

Dans le cadre du partenariat avec KCIOP, organisateur de la NordicWalkin'Lyon qui aura lieu les 14 et 15 octobre, Pratique Marche Nordique propose à ses abonnés MEGA NORDIC FAN **20% de réduction** sur l'inscription à un des quatre parcours : 8km, 13km, 16km et 20km.

Faites vite ! Seules 10 places sont disponibles ! Cliquez sur le bouton : "Je veux ma réduction" et un code vous sera envoyé !

LE CLICHÉ NORDIQUE

→ Ça plane pour Jean-Pierre Guilloteau !

C'est la belle histoire de l'été entre Jean-Pierre Guilloteau et les bâtons Mønarc. Invention de l'ingénieur Christian Pelèze, ces bâtons en forme d'arc avec une courbure intégrale ont été présentés en juin dernier à l'Euro NordicWalkin'Vercors (voir notre [article](#)).

Convaincu par les avantages de ces bâtons, notamment pour leur propulsion, leur confort, et leur bonne accroche, Jean-Pierre Guilloteau en fait désormais la promotion. Il organise en septembre et octobre dans le Vercors des journées de découverte de ces bâtons (voir notre rubrique [Agenda des stages](#)).

Florence Corbalan



À VOS AGENDAS

→ Il est temps de s'inscrire...

... Au [Challenge marche nordique Ufolep 83](#) qui débute le 7 octobre à Toulon au Sommet du Mont Faron. Ce challenge non compétitif et très convivial comporte sept étapes avec sept clubs organisateurs (voir tous les détails dans notre agenda).

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

Vous pouvez également [proposer un évènement ou un stage](#) en remplissant un formulaire type.

VAGABONDAGE NORDIQUE BY DAVID

Chaque mois [David Deguelle](#) nous emmène avec son PODCAST **VAGABONDAGE NORDIQUE** à la découverte de passionné (e)s de marche nordique qui partagent à travers une carte postale audio de 30 minutes leur parcours préféré et leurs passions.

Dernier podcast de la saison 1

→ [Vagabondage nordique avec Sébastien Talotti \(hors série\)](#)

Gérant du magasin [Le Talon d'Achille](#) à Sallanches (Haute-Savoie), trailer expérimenté, moniteur de ski, accompagnateur en moyenne montagne, Sébastien nous donne tous ses conseils pour bien choisir ses chaussures de marche, comme par exemple laisser de la place aux orteils, ne pas avoir de semelles trop épaisses ou encore avoir un drop minimum.

Votez et faites gagner une MASTER CLASS Pour clôturer cette saison 1 (voir liste complète sur [Acast](#) ou [You Tube](#)), David va vous proposer sur ses réseaux sociaux de voter pour votre podcast préféré. Celui ou celle qui aura reçu le plus de votes gagnera une Master Class de Pratique Marche Nordique. A suivre !

L'ASTUCE DU COACH

→ Le lâcher de bâtons par Marin Ortega

Une astuce indiquée à la mi-août par le coach [Marin Ortega](#) dans son *Courrier*

Nordique du Lundi. Que faire pour lâcher correctement son bâton quand il y a beaucoup de vent ou que l'on se trouve sur des chemins accidentés (pierres, racines...) ou dans les hautes herbes ?

C'est simple : lorsque votre bâton part vers l'arrière, au lieu d'ouvrir complètement la main, vous allez garder un contact avec la poignée entre votre pouce et votre index. Certains engageront également le majeur, à vous de voir ce qui vous semble le plus naturel.

Et pour la rentrée, Marin vous propose des accompagnements personnalisés ou à la carte, [demandez le programme !](#)



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](#)

