



Nordic News

n° 50 • 6 septembre 2025

La newsletter mensuelle de la communauté marche nordique

A BÂTONS ROMPUS

→ **Compétition : MNT 2026 et Championnat de France**

Un premier calendrier du Marche Nordique Tour (MNT) 2026 vient d'être publié sur le tout nouveau site de la Fédération française d'athlétisme (FFA) : [voir le lien](#). Ce calendrier, qui comporte 28 épreuves (contre 38 l'année dernière) n'est pas définitif car des changements vont intervenir avec tout d'abord la date des **Championnats de France** annoncée par la CNM (Commission nationale de marche) pour le **dimanche 8 mars** sans que l'on sache encore le lieu. Les deux épreuves du MNT prévues la veille (La Nordique de Lorient et le Trail Sud Touraine) et celle le jour même (La Nordique Vauclusienne) devraient être reportées. La Nordique de Lorient prévoit d'ores et déjà un report à la date du 28 mars.

D'autres épreuves ne sont pas encore dans le calendrier du MNT 2026 car elles n'ont pas répondu aux nouvelles exigences fixées cet été par la CNM : une troisième participation au MNT et un minimum de 50 points obtenus lors du dernier rapport d'arbitrage. Parmi les éléments de la grille de cotation de ce rapport d'arbitrage, on note le nombre de classés (30 points possibles) et le chronométrage avec un prestataire agréé FFA et des temps réels (10 points) et le chargement des résultats sur [athle.fr](#) sous 48h (5 points). Nous ferons sur Pratique Marche Nordique un article sur le calendrier MNT 2026 dès qu'il sera définitif.

→ **Bâtons Mønarc® : les deux avantages de la courbure**

Les résultats d'une étude universitaire réalisée par l'UFR STAPS de l'Université Grenoble Alpes comparant les effets physiologiques, biomécaniques et perceptifs des bâtons courbes Mønarc® et des bâtons droits classiques viennent d'être diffusés. Si la géométrie des bâtons (courbés vs droits) n'engendre pas de modifications significatives des réponses physiologiques, musculaires ou spatiotemporelles, l'étude constate deux différences avec l'analyse cinématique.

Première différence : la courbure du bâton permet de réduire l'angle de poussée par rapport au sol (environ 13° de moins). Cela a pour conséquence

d'augmenter la composante horizontale de la force de propulsion. L'analyse vectorielle de ce paramètre de l'angle de poussée (46° en moyenne contre 33° en moyenne) montre une propulsion avec les bâtons Mønarç® supérieure de 22 % à celle des bâtons droits.

Deuxième différence : l'énergie de vibration est inférieure avec les arcs de marche : -22 % pour une vitesse de 5 km/h et -26 % pour une vitesse de 6 km/h. Selon l'étude, « ces résultats suggèrent que sur des longues distances ou des durées de pratique les arcs de marche pourraient limiter la fatigue et augmenter la sensation de confort au niveau des membres supérieurs du fait de vibrations plus atténuées ». Concrètement l'étude a été réalisée de manière indépendante à la demande de Mønarç® sur huit pratiquants réguliers de marche nordique (4 hommes et 4 femmes) équipés de capteurs adaptés. Ils ont réalisé cinq fois 500 m de marche à deux allures régulées : 5 et 6 km/h sur la piste d'athlétisme de l'Université Grenoble Alpes.

→ **Amazfit se met à la marche nordique**

Ce serait une première : la prochaine mise à jour (9.11.1) de l'application chinoise Zepp, présente sur les montres Amazfit, prévoit d'intégrer un profil dédié à la marche nordique, signale le site spécialisé [Gadgets and Wearables](#). Il est prévu dans ce nouveau profil un suivi du planté de bâtons, de la fréquence et de la longueur des pas, ainsi que de l'efficacité de la poussée. De quoi concurrencer sérieusement les [bâtons e-poles](#) du constructeur italien Gabel qui étaient jusque-là les seuls à proposer l'analyse de la poussée et d'autres mesures biomécaniques en temps réel. A suivre !

→ **Marche nordique et santé : trois initiatives**

Deux villes et un club mettent la marche nordique santé à l'honneur lors de cette rentrée. À [Saint-Laurent-du-Var](#), des séances gratuites de sport santé comprenant la marche nordique sont proposées à partir du 8 septembre. La ville de Mèze (Hérault) a de son côté lancé un programme qui cible les seniors à risque de perte d'autonomie (voir [article](#)). Enfin en Bourgogne, l'association BASE (Bourgogne Action Sport Environnement) propose chaque année depuis 3 ans, une séance spécifique « Sport Santé » destinée aux personnes à besoins spécifiques (voir [article](#)).

LE CLICHÉ NORDIQUE

→ **Nordic Yoga® sur la plage !**

Un moment magique capté par le drone de **Thomas Faillat** lors d'une escapade au lac de Saint-Estèphe (Dordogne) lors de la retraite de 4 jours de [Nordic Yoga®](#) organisée fin août en Charente avec pour camp de base Le Chambon dans le petit village d'Eymouthiers. Sur la plage de sable, les participants ont effectué une succession de postures pour préparer le corps et le mental à une marche nordique en pleine conscience autour du lac. Ces retraites de 4 jours permettent de se reconnecter à soi-même "en prenant conscience de son souffle, de sa posture, de sa gestuelle et du privilège d'être vivant dans la magie de l'instant présent" comme le dit si bien Thomas. Testé et validé en ajoutant l'humour décoiffant de ce dernier ! Pouh Pouh ☺
D'autres retraites sont prévues à Soulac-sur-mer (Gironde) du 18 au 21 septembre prochains, et en 2026 à Lanouaille (Périgord Vert) et Eymouthiers. Voir le [programme](#).



À VOS AGENDAS

→ **Il est temps de s'inscrire...**



... Au 1er brevet national **AUDAX de Marche Nordique** de 25 km qui aura lieu à Saint-Saturnin (Charente) le 28 septembre, une épreuve de régularité et de persévérance à allure régulée (entre 6 et 7 km/h) pratiquée en groupe avec un capitaine de route. Une formule découverte de 12,5 km sera également proposée.

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**

Ce mois-ci **David Deguelle** inaugure la Saison 4 de son PODCAST

 **VAGABONDAGE NORDIQUE**  à la découverte de passionné (e)s de marche nordique avec une nouveauté : "Le Coin des Pros", un espace où les experts de la marche nordique livreront leurs méthodes, recherches et expériences.

→  **La marche nordique au service de la santé au Bénin avec Florentine Kouglo** 

Pour ce premier épisode de la saison 4 de Vagabondage Nordique, David nous emmène au Bénin à la rencontre de **Florentine Kouglo**, coach en Activité Physique Adaptée et pionnière de la Nordic'Thérapie. Florentine accompagne au quotidien des personnes fragilisées par une insuffisance cardiaque, un AVC

ou une hémiparésie, en utilisant la marche nordique comme outil de rééducation et de confiance retrouvée. Pendant plus de 45 minutes, elle partage son parcours, sa passion, ses réussites et les sourires retrouvés de ses pratiquants.

L'ASTUCE DU COACH

→ 👁️ Article "Conseils de coach" Cinq exercices pour tester votre mobilité articulaire " par César Grelié

En marche nordique, une bonne mobilité articulaire est nécessaire pour obtenir une amplitude de mouvement plus grande et une meilleure posture pour limiter les tensions inutiles, notamment aux épaules, lombaires, hanches. Voici 5 exercices proposés par **César Grelié** tirés de la Master Class « Mobilité articulaire et renforcement musculaire ».

👁️ Pour le lire (article abonné), cliquez ici : [Cinq exercices pour tester votre mobilité articulaire](#) ou sinon abonnez-vous : [S'abonner](#).

👁️ Pour acheter la Master Class c'est ici : « [Mobilité articulaire et renforcement musculaire](#) ».

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](#)