Pour consulter ce mail directement dans votre navigateur web, cliquez ici

Nordic News

n°62• 3 octobre 2026
La newsletter mensuelle de la communauté marche nordique

A BÂTONS ROMPUS

→ Bâtons : les résultats de notre sondage

181 pratiquants ont répondu à notre grande enquête 2026 sur les bâtons de marche nordique, contre 115 l'an dernier. Les critères de choix restent fondamentalement les mêmes, mais les attentes évoluent avec davantage d'attention portée aux sensations, au confort et à la durabilité. Côté marques, Leki et Guidetti restent en tête, tandis que Mønarc réalise une forte progression dans notre panel. Mais d'autres marques tirent également leur épingle du jeu.

👉 Lire les résultats en détail : Sondage bâtons 2026 : les marcheurs nordiques deviennent plus exigeants.

→Mønarc : une nouvelle ambassadrice pour l'Ile-de-France

Après J**ean-Pierre Guilloteau** et **Nathalie Gilbert** désignés au début de l'année ambassadeurs de la marque de bâtons de marche nordique courbés, c'est au tour de **Léonilda Soyez** de rejoindre l'équipe. Coach de marche nordique expérimentée basée en région parisienne et auteure de la masterclass « Travailler la fluidité de sa gestuelle », Léonilda sera référente pour la région Ile-de-France pour former les clubs et les coachs à l'utilisation des bâtons Mønarc.

A noter que Mønarc a mis en place un programme de partenariat avec des clubs labellisés permettant de bénéficier de divers avantages (voir Carte des clubs partenaires). Prochainement, un stage certifiant pour les clubs et les coachs est organisé à Saint-Cyr-Sur-Mer par Nathalie Gilbert les 10 et 11 octobre. Celui-ci est complet, mais il est possible de faire de nouvelles demandes qui seront traitées en cas d'annulations de dernière minute (voir inscription).

→ Cam-Nordique : six marcheurs passés au crible

Créateur du logiciel Cam-Nordique et champion de France (voir article), **Emmanuel Abraham** propose en téléchargement un document synthétisant l'analyse de la gestuelle de six marcheurs nordiques anonymes de son club Canejan Athlétisme. L'étude détaille les différents styles de marche et met en évidence certaines singularités (notamment pour les marcheurs 5 et 6).

Le logiciel est encore en phase de développement avec notamment l'utilisation de l'IA pour une reconnaissance automatique des mouvements, nous indique Emmanuel Abraham. L'application Ochy qui avait été contactée pour le développement n'a pas donné suite. Du coup, le projet se poursuit en interne avec **Julien Miljeu**, marcheur du club et informaticien. Une des principales difficultés consiste à développer l'analyse de la trajectoire du bâton. A suivre...
A télécharger avant le 8 octobre via ce lien.

→ Canaries : un manuel d'apprentissage basé sur la biomécanique

La Fédération Canarienne de Montagne (FECAMON), fédération autonome intégrée à la fédération espagnole FEDME, vient de publier un « Manuel technique de marche nordique », signé **Cristina González Castro**, formatrice depuis 2006 et spécialiste des liens entre activité physique, marche nordique et oncologie.
L'intérêt de ce manuel réside notamment dans son approche fondée sur la biomécanique du mouvement. L'objectif est de préserver le schéma naturel de marche plutôt que d'imposer des gestes artificiels. Le manuel analyse ainsi la transmission des forces, le rôle du gantelet, et l'alignement articulaire. Il propose aussi de déterminer la longueur des bâtons selon la morphologie, le schéma moteur et la vitesse de marche, plutôt qu'à partir de la seule taille.
Télécharger le manuel.

LE CLICHÉ NORDIQUE

→ La Nordique du Gévaudan fête son 10ème anniversaire

C'est dans le cadre magnifique de Grèzes en Lozère et sous un grand soleil que la Nordique du Gévaudan (manifestation partenaire de PMN) a fêté les 19 et 20 septembre son dixième anniversaire. Un retour au village des débuts avec en "guest-stars" **Jean-Pierre Guilloteau** et **Roland Zede**. Le premier a animé un atelier Mønarc et le second un atelier d'initiation à la marche nordique.
Voir l'album photo.
Voir la vidéo très complète réalisée par AER Drones vidéo.
📸 La Nordique du Gévaudan



À VOS AGENDAS

→ Il est temps de s'inscrire…
… À La Nordique Bellifontaine organisée le 18 octobre à Fontainebleau par le club Azimut Sport Compétition. Trois épreuves sont proposées dont une MNT de 14 km (6 boucles de 2,35 km) à Label National et une épreuve de 2km ouverte aux jeunes de 10 à 15 ans, la Nordic-Bellif-Kids.On compte déjà 221 inscrits dont les champions de France 2026 **Emmanuel Abraham** et **Philippe Weber** (voir liste des inscrits).

👉 Et pour tous les autres évènements, vous pouvez consulter notre Agenda des manifestations et notre Agenda des stages
👉 Vous pouvez également proposer un évènement ou un stage en remplissant un formulaire type.

L'ASTUCE DU COACH

→ ✍️ Conseil de coach ✍️ Crawl et marche nordique : quelles similitudes ? Par Dominique Verrière
Il existe de nombreuses similitudes entre le mouvement de crawl en natation et celui de la marche nordique. Du coup, il peut être intéressant de pratiquer des entrainements croisés afin d'améliorer sa technique. Explications de Dominique Verrière, auteur du livre "Marche nordique en compétition : Biomécanique et règlements ".

👁 Pour lire cet article (réservé aux abonnés) c'est ici : Crawl et marche nordiques : quelles similitudes ?
Vous n'êtes pas abonné ? Vite c'est ici que l'on s'inscrit : Je choisis une formule.

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