

## Actus Marche Nordique – Juin 2014

à diffuser sans modération (animateurs, formateurs, référents départementaux, comités régionaux et départementaux, clubs, etc.)

### Il n'y a pas d'âge pour faire de la Marche Nordique

C'est en tous cas ce qu'illustre l'article paru dans l'édition Ouest-France de Saint-Malo du 22 mai à propos de la Marche Nordique organisée en parallèle du marathon du Mont-Saint-Michel.

## Il n'y a pas d'âge pour marcher au marathon

Parmi les courses du Marathon, la marche nordique existe depuis deux ans. Ils seront plus de 200 au départ des 21 km, dimanche. Robert Hollande, 83 ans, est le plus ancien. Ninon Le Meledon, 13 ans, la plus jeune.

Entre guillemets

**Robert Hollande, 83 ans, Saint-Jouan-des-Guéréts**

« C'est ma troisième marche nordique du marathon. Je tourne autour des 3 h - 3 h 10. Je ne cherche pas vraiment à établir un record. Mon objectif est d'arriver au bout, mais le plus vite possible quand même. À l'approche de l'épreuve, je m'entraîne à aller plus vite, avec mon club Saint-Jouan en marche.

Nous sommes trois à participer aux 21 km. On sort tous les lundis et mercredis. On s'encourage. Cela me fait du bien. C'est plus sportif que la randonnée que je pratique depuis dix-sept ans. J'ai commencé il y a quatre ans, par un stage d'initiateur, à Saint-Malo. Il y a une façon de tenir les bâtons, de marcher...

Ce sport est complet. Il me maintient en forme. Et entre nous, on échange des idées, on se raconte des bêtises. Le contact est important. Sinon on ronronne à la maison. Pour dimanche, je serai équipé d'une bonne paire de chaussures basses, un short, un tee-shirt, une casquette, une ceinture porte-bouteilles avec une sacoche pour le ravitaillement.

Je surveille sinon la météo. Et je me motive, je me dis : « Tu n'es pas trop vieux. Tu peux y aller. » Je gambèrerai aussi après, en pensant à ce que j'aurai pu faire... La pression retombe deux jours après. Il faut récupérer. »

**Ninon Le Meledon, 13 ans, Nort-sur-Erdre (44)**

« J'ai commencé la marche nordique en septembre dernier. Ma maman fait partie d'un club à Saffré.



Ninon Le Meledon, la plus jeune... Et Robert Hollande sera le plus ancien, dimanche, aux 21 km de la marche nordique.



Elle m'a proposé d'essayer avec elle. Nous marchions déjà toutes les deux le dimanche matin, mais j'avais envie de faire un peu plus de sport. Même si je pratique déjà de la danse jazz depuis l'âge de 5 ans.

La marche nordique est un sport comme un autre. Il est pour tous les âges. Je reconnais que les autres membres du club sont plus âgés. Il n'y a que des femmes. Et je suis la seule parmi mes copines à connaître vraiment ce sport. Mais j'aime bien, depuis le premier jour.

Je découvre de nombreux chemins, je prends l'air. Je suis aussi plus musclée des jambes et des bras. C'est un moment de complicité avec ma maman. Je discute aussi parfois avec des marcheurs. Je leur raconte ce qui m'arrive pendant la semaine. C'est comme si je parlais à des gens de mon âge.

Nous sortons le samedi et/ou le dimanche, pendant plus de deux heures, sur 10-12 km. Il y en aura dix de plus, dimanche, mais cela ne me fait pas peur. Je suis habituée à

marcher beaucoup. J'ai prévu ma tenue, mes bâtons, des gâteaux, des fruits, de l'eau. Nous venons deux jours. Ce sera l'occasion aussi de découvrir de nouveaux paysages. »

Recueillis par Nadine PARIS.

Inscriptions en ligne sur : [www.montsaint-michel-marathon.com/Tarif](http://www.montsaint-michel-marathon.com/Tarif) : 15 € pour la marche nordique.

### « Matinée technique » en Alsace

Le club de Marche Nordique du Kastelberg (128 licenciés) a organisé le 13 avril une matinée technique. Au programme : vidéo, mesure de fréquence cardiaque et ateliers destinés à améliorer la gestuelle des participants en mettant l'accent sur différents fondamentaux (bras tendus, démarche, planté de bâton, etc.).

Plus d'informations : <http://tinyurl.com/k46dpkq>

### Une première manifestation de Marche Nordique à CAMORS (56)



Malgré une matinée pluvieuse une quinzaine de personnes se sont déplacées le 10 mai pour s'initier à la pratique de la Marche Nordique dans la forêt domaniale de CAMORS.

Le matin, après l'accueil de la présidente Nelly PLEYBER, découverte de l'activité, encadrée par Jacky SALOUX, formateur et animateur de la FFRandonnée Morbihan. L'après-midi, sous le soleil, sortie de 11 km dans la forêt, avec



Jacky assisté de deux animateurs diplômés, Émile REBILLON, membre de la FFRandonnée Morbihan et Loïc CALLOCH, de l'ASAL Lorient.

La journée s'est terminée par un pot de l'amitié offert par la FFRandonnée Morbihan.

### **Nordic Sologne le 18 mai 2014 à MÉNESTREAU EN VILLETTE (45)**

Belle réussite pour cette 1<sup>ère</sup> édition. Dans un cadre solognot verdoyant au milieu des étangs, une très belle journée printanière a vu 110 participants pratiquer leur activité favorite sur les 2 parcours de 8 et 12 km. 15 autres personnes ont découvert la marche nordique en participant aux 2 séances d'initiation encadrées par les animateurs du club.



**Rendez-vous le 31 mai 2015 pour la 2<sup>ème</sup> édition.**

Plus d'informations : <http://tinyurl.com/o4faf1p>

### **Formations Animateur Marche Nordique**

Des formations d'Animateur Marche Nordique sont organisées tout au long de l'année par les différents comités régionaux. N'hésitez pas à le faire savoir et à en profiter !

- 13-15/06 – MONTDIDIER (80)
- 13-15/06 – FARGUES-SAINT-HILAIRE (33)
- 19-21/06 – AUTRANS (38) > dans le cadre de l'EuroNordicWalk Vercors
- 21-22/06 – THAON (14) > nouveau cursus (2<sup>ème</sup> module 04-05/10)
- 27-29/06 – VICHY (03)

Plus d'informations : [http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation\\_catalogue.aspx?tst=330](http://www.ffrandonnee.fr/formations/formation_catalogue.aspx?tst=330)

**Et toujours...**

### **EuroNordicWalk Vercors 2014 – 18-22 juin**

La 2<sup>ème</sup> édition du rendez-vous européen de la Marche Nordique.

Bande annonce : <http://www.dailymotion.com/video/x16buwb>

Plus d'informations : <http://www.euronordicwalk.com/fr/index.html>

<http://rhone-alpes.ffrandonnee.fr/3048/html/euronordicwalk-vercors-2014.aspx>

Des Flyers et affiches de l'événement comportant le logo FFRandonnée sont à votre disposition.

Plus d'informations : [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)

Vous souhaitez devenir Animateur Marche Nordique et participer à l'EuroNordicWalk Vercors 2014 ? Le comité Rhône-Alpes met en place une formation Animateur Marche Nordique qui se déroulera à AUTRANS en parallèle de l'événement (du 19 au 21 juin).

### **Bâtons**

La fédération dispose d'un parc de bâtons qui peuvent vous être prêtés pour vos actions de promotion. Seul le transport du matériel est à votre charge. Pour tous renseignements, adressez-vous à [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr).

**Si vous aussi vous mettez en place des actions innovantes et souhaitez les partager, n'hésitez pas à nous le faire savoir !**

Contact : [marchenordique@ffrandonnee.fr](mailto:marchenordique@ffrandonnee.fr)