



QUID de la Marche Nordique au Touring Club du Var



Présentation

La **Marche Nordique (MN)** est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La **dépense d'énergie est accrue** et le **plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées** car la technique est simple.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public. Le **Touring Club du Var** assure l'initiation et la formation à la technique de la marche nordique «prêt des bâtons»

Déroulement d'une séance type :

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 2h à 2h30 environ.

Chaque séance est découpée de la même façon :

- Réveil musculaire et articulaire (≈ 10 minutes)
- Mise en route progressive et marche nordique de 8 à 12 km selon les parcours et dénivelés avec des mini-pauses «hydratation»
- Étirements et récupération (≈ 15 minutes)

Calendrier et Parcours Types

Le calendrier type est donné à titre indicatif sachant qu'il est géré au plus près des dates en fonction de la météo et de la disponibilité des animateurs et d'autres contraintes éventuelles.

Chaque adhérent inscrit à la MN reçoit un email d'information en temps utile.

Lundi matin : départ de Fabrégas 9h30 , parcours dans la Forêt de Janas avec maintes variantes. Distances de 9 à 10 km, dénivelé ≈ 200 à 300m.

Mardi matin : marche nordique soit dans Toulon , soit côté Est selon le programme défini quelques jours avant, le départ est à 9h30.

Jeudi soir : départ à 18 h de la Tour Royale (à Toulon), parcours jusqu'au plages du Mourillon et retour pour un distance d'environ 7 km et peu de dénivelé.

Samedi matin : départ à 9 h sur trois parcours «principaux» choisi selon le programme.

- à Toulon : le haut du Faron avec plusieurs variantes (8 à 12 km , dénivelé 300 à 400m)
- aux salins d'Hyères : Port Pothuau – plage de l'argentière (10 à 12 km)
- Plan de La Garde : 8 à 12 km

D'autres parcours existent et sont utilisés en opportunité

(exemple : Hyères : La Capte, L'Almanarre. Le Pradet : La Mine de Cap Garonne ...)

Sortie Nature : En général une fois par mois on propose une marche avec pique-nique associé ou restaurant !

Adhésion -Formation

Le club gère la liste des inscrits à l'activité MN (dans le bulletin d'adhésion), pour conserver la cohérence du groupe il est nécessaire de connaître un minimum de la technique d'utilisation des bâtons. Pour cela sur demande auprès du responsable MN nous faisons des séances d'initiation/formation pour les nouveaux venus à la MN, le club peut prêter les bâtons nécessaires pour ces séances, à l'issue de celles-ci le membre pourra intégrer les groupes.

Les personnes non-membres de l'association souhaitant participer à l'initiation (1 séance) doivent préalablement contacter le responsable MN pour prendre rendez-vous. A l'issue de cette initiation, ils devront adhérer au TCV pour continuer leur formation en 2^o séance et intégrer les groupes MN.

Participation aux Marches Nordiques

Tout adhérent inscrit pour les MN reçoit les informations (confirmation, annulation, modification ...) sur son adresse email concernant les parcours proposés. Sauf demande particulière il n'y a pas nécessité de se pré-inscrire.

Il suffit d'arriver à l'heure au point de rendez-vous.

L'équipe des animateurs

Le TCV compte plus de 25 animateurs dont 5 sont habilités à animer les Marches Nordiques.

L'accès aux coordonnées des animateurs est réservé aux adhérents

Renseignements

Pour la Marche Nordique s'adresser au responsable de la Marche Nordique par email tcvanimeursmn@gmail.com

ou au Président du club : touringclubduvar@gmail.com