



La Marche Nordique Au Touring Club du Var



Présentation

- La Marche Nordique (MN) apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970 était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme méthode d'entraînement pendant la belle saison.
- Plus dynamique que la randonnée, la Marche Nordique a pour principe d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras durant la Marche à l'aide de deux bâtons utilisés pour effectuer une poussée vers l'avant.
- Outre de muscler les fessiers, les cuisses ... Cette technique de propulsion sollicite la partie supérieure du corps (épaules, bras, pectoraux , etc..) peu utilisée en marche classique.
- Dans une durée équivalente le corps fourni plus d'effort qu'en randonnée et permet de brûler beaucoup de calories .
- Accessible à tout âge ce sport pratiqué régulièrement vous procurera du plaisir et vous apportera ses bienfaits notamment reconnus:
 - Cardio vasculaire
 - Respiratoire
 - Musculo-squelettique
 - Antistress
 - Entretien de la souplesse
- Les séances encadrées par des animateurs diplômés sont adaptées au niveau physique des participants.
- La Marche Nordique s'effectue en séances de 2 à 3h00 environ sur un parcours choisi et reconnu par l'animateur avec un terrain adapté à l'utilisation des bâtons.
- L'équipement de base du Marcheur en Nordique consiste en:
 - Une tenue de sport avec chaussures de marches plutôt basses.
 - Deux bâtons spécifiques à la MN.
 - De l'eau .
 - Et les protections classiques liées à la marche: solaire, contre la pluie ...

Déroulement d'une séance type :

En général chaque séance est déclinée de la façon suivante :

Amabilités d'accueil et constitution éventuelle de plusieurs groupes de 10 -12 personnes avant le démarrage de la séance avec l'animateur dédié.

1° temps : Le réveil musculaire et articulaire.

Durée \approx 5 à 10 mn (échauffement pour éviter un claquage !).

2° temps : Marche durant \approx 40 à 60 mn lentement au début pour terminer l'échauffement et accélération jusqu'au rythme de croisière choisi par l'animateur.

3° temps : A mi-parcours \approx 15 mn de séance de perfectionnement technique ou musculaire (gainage, assouplissement etc.).

4° temps : Retour en \approx 40 à 60 mn vers le point de départ (avec effort cardiovasculaire pour ceux qui le souhaitent).

5° temps : Séance de \approx 5 à 10 mn d'étirements (pour éviter les douleurs du lendemain !)

Le tout ponctués d'arrêts pour se réhydrater, paysage ou « pause technique ! ».

En fin d'activité: bref bilan (km parcourus ,satisfaction ?) , rappel du prochain rendez-vous et amabilités de départ !

Bien sûr il peut y avoir des variantes en fonction de l'animateur, du terrain etc. !!

Inscription et Participation à une MN

- Que vous soyez adhérents ou non au TCV, vous pouvez effectuer une séance d'initiation en prenant contact avec le responsable de l'activité Marche Nordique pour convenir de la date et du lieu de cette séance (gratuite et avec prêt des bâtons).
- A l'issus de cette initiation vous serez enregistrés dans le groupe des Marcheurs Nordiques du TCV ce qui vous permettra de recevoir par mail les informations détaillées concernant cette pratique (programme, changement etc.) et sauf cas particulier, vous n'aurez pas besoin de vous inscrire avant le départ de la MN choisie, il vous suffira d'arriver à l'heure au point de rendez-vous !!!

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, de la disponibilité des animateurs et /ou d'autres contraintes éventuelles.

Chaque adhérent inscrit à la MN reçoit un mail d'information en temps utile. Les lieux, distances et dénivelés sont donnés à titre indicatif.

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 coté 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. A partir de novembre le circuit partira du parking de l'anse TABARLY près de l'école de voile (comme par le passé)

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

- A 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 Lagarde : 8 à 12 km

D'autres parcours existent et sont programmés en opportunité (ex Hyères La Capte ; L'Almanarre. Le Pradet :La Mine-Gavaresse ...)

Sortie Nature : En général un samedi par mois on propose une Marche avec pique-nique associé ou restaurant !

L'équipe d'animation

Le Touring Club du Var compte plus de 25 animateurs dont 5 sont habilités à l'animation de la Marche Nordique :

- Catherine L.
- Monique C.
- Philippe P.
- Paul M.
- Guy C.

Pour tout renseignement s'adresser au choix :

- Au siège social pendant les permanences.
- Au responsable de la Marche Nordique:
 - Guy Chauvin par mail → tcvanimateursmn@gmail.com
- Au président du Club :
 - François Sonneville par mail → touringclubduvar@gmail.com

Laissez vos coordonnées (mail et téléphone) on vous recontactera rapidement.