

MODE D'EMPLOI CONTRÔLE TECHNIQUE MARCHE NORDIQUE



PARTENAIRE PRINCIPAL



Introduction

Depuis quelques années, la FFA a développé des outils spécifiques à la marche nordique qui ont pour but d'aider les entraîneurs à développer cette pratique dans les clubs d'athlétisme:

- L'outil **PREMIERS PAS** dédié à des opérations de recrutement pour des publics novices ou désirant découvrir l'activité marche nordique.
- Le **PASSEPORT MARCHÉ NORDIQUE** qui sert à fidéliser et à récompenser les marcheurs déjà licenciés.



Dans la poursuite de l'accompagnement du développement de la marche nordique dans les clubs et en collaboration avec des Coachs Athlé Santé et des Entraîneurs Marche Nordique, un nouvel outil qui se veut complémentaire avec le PASSEPORT et le PREMIERS PAS a été créé.

Le Contrôle Technique se base sur des points techniques clés de la marche nordique pour évaluer le pourcentage d'efficacité du marcheur initié. Il est intimement lié au PASSEPORT MARCHÉ NORDIQUE pour lequel il constitue un prérequis.

Il est spécialement dédié aux Coaches Athlé Santé et aux Entraîneurs Marche Nordique qui le protègent et le valorisent à leur échelle. Son utilisation doit s'opérer dans le cadre fédéral mais aussi en dehors (événements grand public) et dans le respect du protocole établi.

Il s'agit aussi, pour la fédération et ses clubs affiliés, de se démarquer des autres offres de marche nordique et ainsi de réaffirmer le statut de la FFA en tant que délégataire de la marche nordique en France.

Présentation

Le Contrôle Technique Marche Nordique est un outil numérique téléchargeable qui se présente sous la forme d'un dépliant avec différentes informations et utilitaires.

- Une page de garde sur laquelle le document peut être personnalisé



- Un espace pour renseigner les coordonnées de votre structure



- Le barème permettant d'attribuer un niveau à chaque pratiquant

BARÈME EFFICACITÉ GESTUELLE

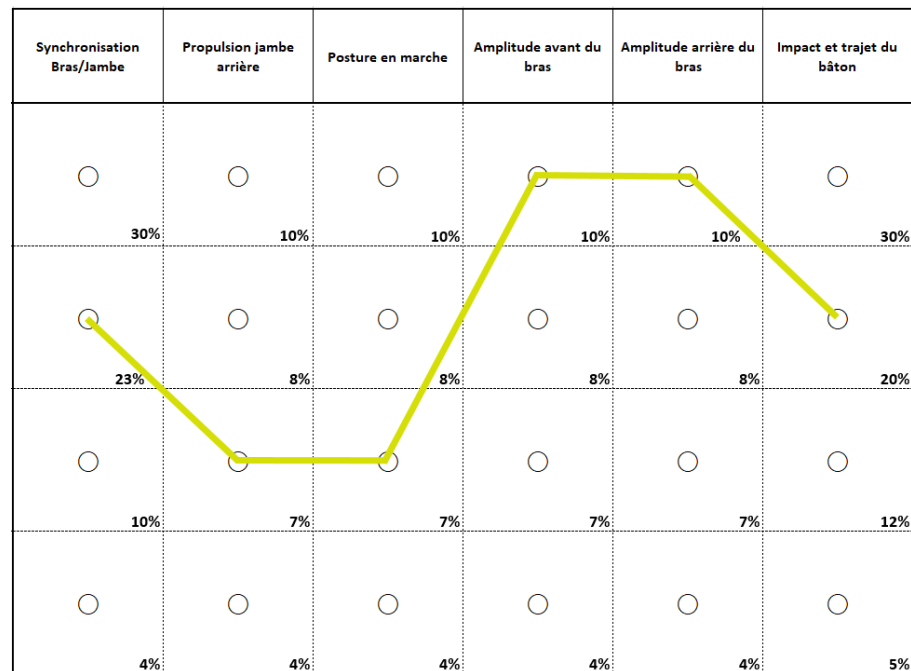
- De 76 à 100 % : Très bon
- De 51 à 75% : Bon
- De 26 à 50% : Moyen
- De 0 à 25% : Faible

Présentation

• Le référentiel des points techniques

Synchronisation Bras/Jambe	Position centre de gravité	Posture en marche	Amplitude avant du Bras	Amplitude arrière du Bras	Position de l'impact bâton/sol soit l'attaque
Synchronisation bras jambe	Jambe tendu et déroulé du pied	Engagement optimal vers l'avant	Main fermée loin devant, coude allongé sorti de l'axe du corps	Main ouverte, coude sorti de l'axe du corps, bras tendu	Bâtons inclinés vers l'arrière, Impact entre les 2 appuis
Arthmie occasionnelle (la personne se corrige vite et seule)	Jambe tendue mais pied à plat	Posture très/ trop droite	Main ouverte loin devant, coude allongé sorti de l'axe du corps	Main fermée, coude sorti de l'axe du corps, bras presque tendu	Bâtons inclinés vers l'arrière, Impact entre les 2 appuis, sou-lève ses bâtons pour les ramener devant
Arthmie récur-rente (la personne ne s'en rend pas compte)	Ressort	Epaule en arrière	Coude un peu allongé et un peu sorti de l'axe du corps	Main au niveau de la hanche, coude sorti de l'axe du corps	Bâtons plantés à la verticale (droits)
A l'amble	Constamment assis	Corps vouté vers l'avant	Main trop proche du bassin, coude au niveau de l'axe du corps	Main au niveau de la hanche, coude au niveau de la hanche	Bâtons inclinés vers l'avant

• Un tableau profil à remplir en se basant sur le référentiel



Protocole

Cet outil peut être utilisé en club ou dans des événements rassemblant des personnes ayant déjà pratiqué la marche nordique. Il est déconseillé pour les non-initiés. L'examineur commence par renseigner les coordonnées de son club sur chaque formulaire.

1. Le matériel et l'espace

- a) Il faut un espace relativement plat, praticable et capable de contenir un circuit mesurant au moins 300 mètres de long.
- b) Pour baliser le circuit il faut se munir de cônes, coupelles, jalons ou plots
- c) Des dossards numéroté pour
 - Identifier les personnes que vous ne connaissez pas ou peu
 - Organiser des groupes de passage par grande affluence
- d) Choisissez des numéros simples à lire, à deux chiffres maximum.
- e) Un chronomètre, un décamètre, des épingles à nourrice, un nombre suffisant de tablettes sous-main et des stylos à bille

Protocole

2. Temps, encadrement et déroulement

- a) *Temps*: 1h maximum par groupe, incluant l'échauffement, le test, l'interprétation et la remise des résultats
- b) *Nombre d'animateurs*: 1 pour 6 participants
- c) *Déroulement*
 - Accueil : Expliquer le test, remplir la fiche individuelle et attribuer un dossard à chaque participant
 - Échauffement : Il peut être à la charge du participant et doit durer au maximum 10 minutes
 - Le test : Il se déroule sur le circuit balisé. Le participant effectue des tours de circuit pendant 25 minutes. Pendant ce temps l'examineur remplit la fiche test. Il n'y a pas d'indicateur d'allure, le participant marche à celle qu'il trouve la plus confortable pour lui.

a) La fin du test et interprétation des résultats :

L'examineur s'isole seul ou avec d'autres confrères pour compléter les fiches. Le pourcentage d'efficacité correspond à l'addition des pourcentages se trouvant dans les cases cochées. Reportez-vous au barème pour le niveau d'efficacité gestuelle. Reliez les points pour faire apparaître la courbe profil). L'examineur distribue les formulaires et interprète les résultats individuellement ou en groupe.

