



ATL ← → LÉ

LIGUE RÉGIONALE

LE PETIT JOURNAL DE LA MARCHE

Commission
Régionale
Marche
LANA





Marcheuses, marcheurs bonjour.

Pour bien débiter l'année voici, comme promis, le N°2 de votre Petit Journal de La Marche.

Nous n'avons pas eu de retour sur le numéro 1, nous attendons vos commentaires ou vos attentes pour pouvoir peaufiner nos articles et vous satisfaire. A vos plumes!

Petite leçon de marche athlétique

Beaucoup se demandent comment peut-on juger la marche? Effectivement ce n'est pas simple. Tout d'abord, il faut connaître la règle.

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol, sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (pour l'oeil humain).

La jambe avant doit être tendue (c'est à dire que le genou ne doit pas être plié) à partir du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale.

Le rôle du juge est de faire respecter la règle. Il faut avoir l'oeil et le bon et surtout être pédagogique.

Un juge n'est pas là pour «cartonner» à tout prix. Pour cela, le juge a en sa possession deux palettes jaunes. L'une portant le sigle «>» qui signifie «jambe non tendue» et l'autre, le sigle «≈» qui signifie «suspension». En clair, le marcheur n'a aucun point d'appui au sol.

Attention, ces palettes jaunes ne sont en aucun cas une sanction, c'est un moyen d'avertir l'athlète qu'il n'est pas conforme à la règle, qu'il doit rectifier sa technique.

Si le juge constate au tour suivant que l'athlète n'a pas modifié sa technique, là il sanctionne avec un carton rouge (qu'il ne montre pas).



Palettes de jugement



Ce carton rouge est aussitôt porté au chef juge ou chef juge adjoint qui contrôle sa validité avec 6 points de contrôles: l'épreuve, la date, le n° de dossard, l'heure correspondant à la faute, le n° du juge, la signature du juge. Après ces contrôles, il fait reporter sur le tableau de fautes, le marcheur est ainsi avisé de sa situation.

Il faut juger tout cela uniquement en son âme et conscience et avec ses yeux. Pas d'appareil photos, pas de caméras sur une portion de terrain que le chef juge lui a alloué: sortie de virage, ligne droite, entrée de virage et ligne droite.

Alors inutile aux spectateurs de s'égosiller «il court, il court» car le juge ne doit pas vous écouter ou même vous entendre. Un juge ne doit pas se laisser influencer. Il doit rester impartial.

En tout état de cause, le doute doit profiter à l'athlète.

Notions pour débiter la marche

Les premiers pas:

Avant de débiter une séance d'entraînement il faut «chauffer» et «assouplir» les chevilles. Pour se faire, il faut:

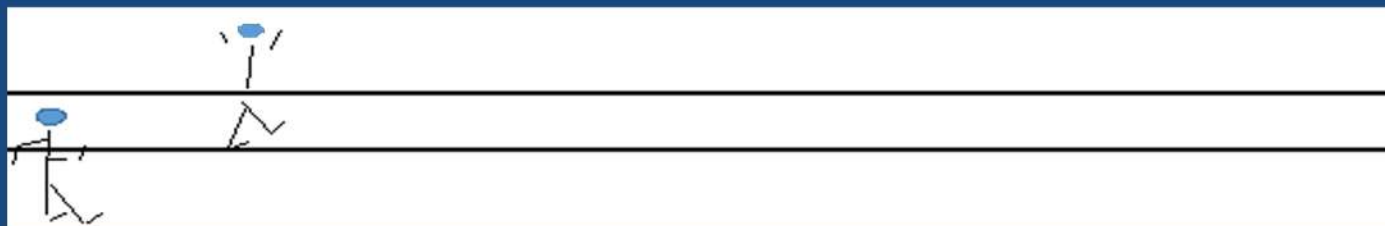
- **Echauffement:**

Les mains sur les hanches, lever un pied et le faire tourner vers la droite, cinq ou six fois, puis vers la gauche idem... passer à l'autre pied.

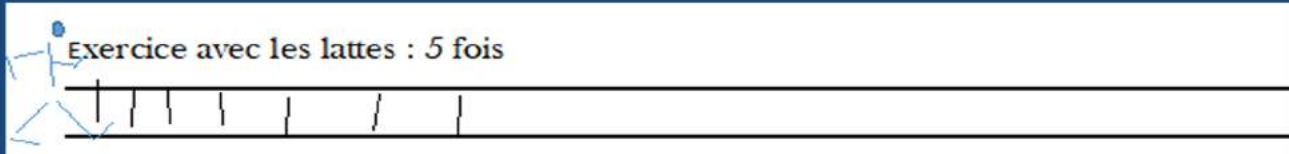
Ensuite, se tenir bien droit, les jambes droites, la tête droite, et balancer les bras (repliés à angle droit) d'avant en arrière. Au bout d'un petit moment, le bassin va de gauche à droite et l'on a envie d'avancer. Le faire de plus en plus vite.

Puis, face à un couloir de la piste, marcher sur les talons 10m, revenir sur la pointe des pieds.

Le faire une douzaine de fois. Afin que ce soit plus ludique pour les jeunes, le faire façon relais sur deux lignes.



Ensuite, faire marcher sur les talons. Au claquement de main, passer sur la pointe des pieds et ainsi de suite de plus en plus rapprochés... (bras en l'air)



Au début, les 5 premières lattes sont séparées d'un pas, puis les autres d'un pas 1/2, ensuite les 5 suivantes de deux pas (pour apprendre à allonger le pas). Ne pas oublier de bien balancer les bras!

Slalom (5 fois)

Faire marcher les jeunes en slalomant autour des plots sur 10m et retour en marchant vite en ligne droite.

Parcours complet (à faire trois fois)

Lattes -> slalom -> retour rapide

Pour rester ludique, faire le parcours complet sous forme de relais de deux groupes par exemple.

Pour les plus grands, après cet entraînement, faire des fractionnés: 200m rapides, 200m lents puis un tour rapide, un tour lent.

Quelques résultats:

Championnats régionaux du 11 janvier 2020 (stadium)

3000 m féminin (1ère série)

Catégorie senior

1ère Amandine Marcou du SAM en 13'33''69

2ème Laurie Cérantola Entente Poitiers Athlé 86 en 13'43''80

3ème Camille Jousseume Entente Poitiers Athlé 86 en 16'14''08

Catégorie Cadette

1ère Delahaie Ana du BAC en 15'36''27

2ème Saniez Zélie de l'US Talence en 17'10''05

3ème Bessin Ilona Bordeaux Athlé/Macau en 17'26''51

Deuxième série 3000 m Femmes

Catégorie cadette :

1ère Garbez Tessa EBA/ Gujan en 18'13''93

2ème Colomb Lucie US Bazas en 20'37''79

Catégorie Junior :

1ère Loseille Elise Dordogne AS/Périgueux en 18'0''93

2ème Adam Magdaléna EBA/Gujan en 22'17''69

Catégorie Senior :
1ère Lafargue Isabelle FC Oloronen 18'51''02
2ème Pongin Cathy US Talence en 18'54''56
3ème Sirvent Laurence US Bazasen 18'55''27



5000 M Masculin

Catégorie Cadet :

1er Gimenez Mathys EBSBA/Bruges en 23'06''79
2ème Benjelloun Touimi Léo AS Libourne en 23'28''98
3ème Garrouty Erwan Dordogne AS/Périgueux en 24'08''0

Catégorie Junior :

1er Kissa Mael AS St Junien en 24'52''51
2ème Wroblewski Matthieu US Talence en 26'52''99

Catégorie Espoir :

1er Saint Marc Adrien US Bazas en 23'43''10

Catégorie Senior :

1er Ramon Fabrice G2A en 23'41''87
2ème Cian Anthony SAM en 24'43''52
3ème Le Bonniec Philippe Elan Girondais en 24'48''23

Championats de France en salle, 1er février 2020 à Lyon

Cadets 5000 m

Gimenez Mathys EBSBA 2ème en 23'36''87
Garrouty Erwan Dordogne AS 4ème en 23'37''24
Benjelloun-Touimi Léo AS Libourne 5ème en 24'15''56

Juniors 5 000 m

Wroblewski Matthieu US Talence 12ème en 28'33''98

Cadettes 3 000 m

Delahaie Ana Bergerac Athlétique Club 8ème en 15'26''74
Bravo à nos jeunes athlètes.

Calendrier estival



1er mars 2020: 2ème matinée Masters au Stadium de Bordeaux (5000m)

14 mars: Meeting de Bazas

4 avril: Meeting 5 M à Mérignac, support des championnats de Gironde sur 10 00m et support du championnat LANA Masters sur 10 000m.

Championnat de durée: Bayonne rencontrant des difficultés pour l'organiser (surcharge de calendrier), Mérignac se propose de le faire Ce sera le 6 juin au stade Robert BRETHERS après la matinée Masters. A moins qu'un stade se libère ou un club se signale pour l'organiser.



Marche Nordique

La Marche Nordique, qu'elle soit de loisir, type randonnée, sportive ou de compétition les bases sont les mêmes.

Que l'on soit un randonneur-cueilleur ou un compétiteur dans l'âme le premier but est de se faire plaisir et d'obtenir du bien être pour la santé quoique compétiteurs.

Revenons à notre randonneur-cueilleur, l'utilisatoir des bâtons lui sert entre autre à pousser les herbes pour trouver les champignons mais aussi à prendre des appuis et ainsi parcourir des distances plus longues.

Le sportif, là nous retrouvons la grande majorité des pratiquants, celui ou celle qui recherche une activité physique pour éliminer le stress de la vie quotidienne, garder la forme et les formes. Puis, nous avons aussi l'ancien sportif qui lui recherche l'effort celui qu'il a connu dans son jeune temps où l'on mouille son maillot ou bien le compétiteur de retour après une blessure.

Pour ces sportifs, la dépense physique est le maître mot. Elle se pratique en nature comme pour le randonneur-cueilleur.

Le compétiteur est là... nous avons affaire à des sportifs complets, ils vont passer des heures et des heures à s'entraîner comme des compétiteurs de haut niveau qu'ils sont. Trois ou quatre entraînements par semaine voire plus sont monnaie courante. Nous retrouvons des séances de seuil, de VMA, de côtes, du fractionné, des sorties longues et pour finir des séances de préparation générale pendant la période hivernale. La nutrition, le suivi de sa progression, le coût énergétique, la fréquence cardiaque etc sont les maîtres mots.

Pour moi ces familles sont sur les mêmes bases: condition physique, plaisir, performance.

C'est là que les entraîneurs ou coachs sportifs doivent parler le même langage.

1/ La gestuelle: de base est la même pour tous, avec seulement pour le sportif ou le compétiteur des rythmes différents, beaucoup plus élevés avec une dépense énergétique importante par rapport au randonneur/cueilleur.

Attention! Danger! Pas d'activité sans un bilan médical voire sanguin.

Maintenant je fais quoi? S'entraîner! Ah! Oui mais comment? Ah! Oui mais pourquoi?



Pourquoi: pour améliorer ses performances via plusieurs outils à disposition.

A/ Développer son volume d'oxygène dans les poumons afin d'améliorer son échange gazeux dans le sang, c'est à dire l'oxygène apporté aux muscles appelé VO2 Max.

Pour cette VO2 Max, nous avons plusieurs outils à notre disposition. Mais dans un premier temps il nous faut connaître notre fréquence cardiaque max. L'aide de l'entraîneur ou coach est impératif.

Séance de travail intermittent type intervalles court ou VMA courte.

Ex: 3 à 4 séries de 10 fois 30/30s

Ex: 3 à 4 fois 4mn/2mn

Pour les amoureux du grand air et des petits oiseaux, ces séances seront réalisées en nature, aussi appelées Fartlek.

Attention! Chaque séance doit être précédée par un échauffement de 20 à 30mn impérativement.

B/ Développement de l'endurance fondamentale à faible intensité.

Des sorties nature au bon air, tranquille pendant 1h30 à 4h pour les confirmés pour développer son endurance. Nous en profiterons pour travailler la gestuelle donc l'amplitude avant/arrière. Penser à boire et vous ravitailler régulièrement.

C/ Entraînement croisé. Très efficace c'est à dire que vous allez vous entraîner 2 fois par jour type:

Matin sortie intermittent type fractionné 30/30 et le soir VTT ou vélo ou piscine.

Voici mon plan d'entraînement Marche Nordique ou trail sur une semaine. Partons du lundi.

Lundi: régénération active type vélo/piscine/ rando mais cool.

Mardi: Séance de fractionné type 4x10x 30/30s

Mercredi: régénération comme lundi

Jeudi: séance seuil type 8x12mn/4mn

Vendredi: régénération comme lundi

Samedi: séance de côtes / descente type 1mn/1mn

Dimanche: sortie longue d'environ 2h à 3h

A ces séances s'ajoutent de la préparation physique générale ainsi que des séances de gestuelles spécifiques Marche Nordique voire un peu de musculation.

Pensez à bien récupérer pour éviter les blessures ou fatigue physique.

Prenez un bon entraîneur ou coach sportif, une bonne dose de courage et beaucoup de plaisir.

Un très bon livre de chevet à lire et relire: *Plaisir, performance, santé* de Guillaume MILLET édition Outdoor

Bernard Sainte Marie

Première compétition de Marche Nordique de l'Angoumois.



Les juges fins prêts!

Dimanche 12 janvier 2020 avaient lieu les championnats départementaux de Charente de Marche Nordique. Cette année, le club du Grand Angoulême Athlétisme (G2A) avait obtenu le label régional pour cette épreuve nommée «Marche Nordique de l'Angoumois». C'était également la seconde manche du challenge Marche Nordique charentais, ainsi que la septième du MNT 2020. Pour cette première édition, 77 marcheurs venus de 17 départements ont pris le départ avec une météo «nordique». Zéro degré au thermomètre! A mi-parcours, le soleil a fait son apparition, entraînant le dégel. Le quatrième et dernier tour fut compliqué pour nos marcheurs. Les juges, venus nombreux (12 dont 2 en formation et 1 juge arbitre fédéral) de toute notre grande ligue, ont veillé à ce que la technique soit respectée. Chez les hommes, Patrick Maréchal de la team Guidetti Nordic Horizon termine ses 11km en 1h13'28" suivi de Patrick Istace du G2A en 1h14'47. Stéphane Brighenti de l'AC La Roche Sur Yon termine le podium avec un chrono de 1h15'13".

Chez les féminines, Sandrine Texier du G2A prend la première place en 1h18'34". La seconde place est attribuée à Nathalie Talmat également du G2A en 1h20'41" talonnée par Carole Lambert de la team Guidetti Nordic Horizon qui s'octroie la troisième place en 1h20'42".

Par équipe:

1. Grand Angoulême Athlétisme, 5h16'11"
2. AC La Roche Sur Yon, 5h18'52'
3. Entente Brive Tulle Athlé 1, 5h26'18"
4. Aviron Bayonnais Athlétisme, 5h50'23"
5. Entente Brive Tulle Athlé 2, 5h55'17"

Dominique Bachelier





Podium féminin



Podium masculin



Podium par équipe

Quelques photos de la MNT de Villenave D'Ornon
8 février:

Cette compétition est, comme toujours, très bien organisée. Cependant, il manquait deux ou trois juges. Il est dommage de constater le manque d'engouement des juges sur les compétitions. Lorsque cette nouvelle qualification de juges est sortie, nous avons eu au moins une trentaine de candidatures qui, après avoir eu leur examen, ne viennent plus. Etait-ce seulement pour donner des points à leur club? Nous avons le même problème au niveau de la Marche Athlétique. Bravo à Thierry pour cette organisation. Se fut une très belle journée. De plus, le temps était avec nous. 105 compétiteurs sur le MNT qualifiant pour les championnats de France.



Equipe du G2A



21 mars 2020: Cestas, Site de Monsalut, Brevet de Marche Nordique Dragonne d'or, d'argent et de bronze sur 5km, 10km et 15km.
Inscription en ligne [ici](#).

29 mars 2020: Marche Nordique Océane à La Teste.

Date à venir:

Le département de la Charente organise un challenge MN. Il organise ainsi 17 épreuves. Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les épreuves. Seules les meilleures performances sont prises en compte.

1er mars: Saint Amant de Boixe

29 mars: Puymore

12 avril: Anais

19 avril: Passivac

25 avril: Mouthiers

10 mai: Mosnac

30 mai: Roumazières

7 juin: Montmoreau

28 juin: Segonzac

4 juillet: Confolins

6 septembre: Brie

13 septembre: Mansle

11 octobre: Saint Sornin

1er novembre: Moulidars

22 novembre: Evmouthiers

MNT (Marche Nordique Tour) du 1er novembre au 30 octobre

13 juin: championnats de France (Euro Nordic Walk Vercors 38)

Prochain numéro du Petit Journal de la Marche fin juin.

A vos plumes!