MAIF

LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE ATHLETISME

ATHLÉ LIGUE RÉGIONALE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

APPEL À PROJETS

ATHLÉ FORME SANTÉ

Modalités de l'appel à projet

MODALITÉS DE L'APPEL À PROJET

LE CONTEXTE

La Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine propose aux clubs et comités un appel à projet sur la Marche Nordique en lien avec la culture et le patrimoine local pour la saison 2022.

C'est une formidable opportunité pour les Clubs, les Comités et la Ligue de mettre en avant leur savoir-faire dans cette activité tout en associant l'utile et l'agréable.

La Ligue souhaite, au regard de cet appel à projet :

- Reconnaître le rôle fondamental des clubs
- Accompagner les clubs et comités en proposant une aide financière, humaine et matériel.
- Encourager les démarches de développement de l'Athlé Forme Santé au sein des clubs et comités

La Région Nouvelle-Aquitaine, la Maif et la LANA soutiennent la démarche et les objectifs à atteindre du Maif Marche Nordique Tour Patrimoine (cf cahier des charges).

MODALITÉS POUR RÉPONDRE

Pour répondre à l'appel à projet il faut être :

- Un club affilié à la FFA ou un comité départemental ou un groupement de clubs affiliés à la FFA de la Région Nouvelle-Aquitaine.

Pour prétendre à une aide de la Ligue, il faut que le club licencie à la FFA tous ses adhérents payant une cotisation (tous types de licences, toutes catégories et toutes disciplines athlétiques confondues).

- Avoir une section de Marche Nordique au sein du club
- Proposer une action MNTP dans la période suivante : du 1er mars au 31 décembre 2022

Echéances de l'appel à projet :

- Les réponses de l'appel à projet seront clôturées le lundi 21 février 2022 à 12h00.
- La CRAFS (Commission Régionale Athlé Forme Santé) étudiera les dossiers au regard des critères suivants : respect des modalités, respect du cahier des charges, pertinence de la proposition (lieu, activité culturelle/patrimoine), atteinte des objectifs du MNTP, capacité d'encadrement/d'accueil, le budget prévisionnel, la sécurité.
  La CRAFS retiendra quatre propositions au plus tard le mardi 1er mars 2022.

MODALITÉS DES AIDES DE LA LIGUE :

La Ligue souhaite apporter son soutien aux clubs et/ou comités dans cet appel à projet sous les formes suivantes :

- Accompagnement et conseils :

  La ligue vous accompagne dans la préparation et la mise en œuvre de votre proposition avant et pendant le jour de l'événement sur les aspects techniques, administratifs et en matière de communication.

- Soutien matériel :

  La Ligue met à disposition son parc de bâtons de marche nordique, une ou deux tentes, une banderole, deux oriflammes et d'autres matériels dans la mesure du possible en fonction des propositions.

- Soutien financier :

  Chaque proposition retenue obtiendra une aide financière (de 350 à 700€)

PIÈCES À JOINDRE À VOTRE DOSSIER

- Fiche de candidature
- Le projet et son plan de communication
- Budget prévisionnel du projet (en annexe de cette fiche)
- Le présent document signé sur les modalités

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je soussigné(e)

Représentant(e) légal(e) de l'association, certifie avoir pris connaissance de tous les éléments mentionnés dans le dossier de candidature, les conditions de l'appel à projet ainsi que dans le cahier des charges du MNTP.

Fait à, le

Signature du représentant légal

ENVOI DU DOSSIER

- **Par voie postale :**

  A l'attention de René MEYER
  Président de la Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine
  Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine
  2 avenue de l'Université
  33400 Talence

- **Par mail :**
  Paul Nieto
  Technicien en charge de l'Athlé Forme Santé
  athleformesante@athlelana.fr
  Informations complémentaires : 07 60 89 00 40

LIGUE ATHLETISME NOUVELLE AQUITAINE

CAHIER DES CHARGES

LABELLISATION

Nom du projet :

Club ou comité support :

Contact :
Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine
2 avenue de l'Université, 33400 Talence
05.57.00.11.50,
lana@athlelana.fr

Contact Opérationnel :
Paul NIETO
Chargé de développement Athlé Forme Santé
2 avenue de l'Université, 33400 Talence
Tél : 07.60.89.00.40
athleformesante@athlelana.fr

La Fédération Française d'Athlétisme a obtenu, par arrêté du 31 décembre 2012, la délégation du Ministère chargé des sports pour l'organisation et le développement de la marche nordique en France. La FFA assure la formation de professionnels et de bénévoles de la discipline (les Coaches Athlé Forme Santé et les entraineurs marche nordique), l'offre de pratiques Athlé Forme Santé, la marche nordique dans ses clubs, le développement de ces pratiques par des évènements et des animations grand public réguliers.
L'engouement du public pour ces activités a fait de la découverte de la marche nordique pour tous, une priorité. En effet, la FFA tient à proposer aux pratiquants et aux collectivités territoriales des sites de pratiques adaptés, d'en assurer l'animation et de sensibiliser aux bienfaits de l'activité pour la santé.

MAIF

MARCHE NORDIQUE TOUR PATRIMOINE NOUVELLE-AQUITAINE

MARCHEZ ET DÉCOUVREZ NOTRE PATRIMOINE!

Aquitaine
Limousin
Poitou-Charentes

LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE ATHLETISME

ATHLÉ
LIGUE RÉGIONALE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1 : Introduction Page 1

Qu'est-ce que la marche nordique ? Page 1

Quels sont les objectifs du Maif Marche Nordique Tour Patrimoine ? Page 2

Partie 2 : Organisation de la manifestation Page 5

Comité d'organisation Page 6

Répartition des responsabilités Page 6

Partie 3 : Aspects techniques Page 7

Moyens humains Page 7

Moyens techniques Page 8

Partie 4 : Contenu des activités physiques et sportives Page 10

La marche nordique Page 10

L'activité en rapport avec la culture/le patrimoine N-A Page 13

Partie 1: Introduction

? Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une activité physique de marche avec bâtons. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

Cette marche plus active entraîne la participation du haut et du bas du corps. La dépense énergétique est accrue et la sollicitation des muscles plus importante.
Le plaisir est présent dès le début de la pratique et perdure quel que soit le niveau de forme : l'apprentissage de la technique est relativement simple, les bâtons mettent en confiance, le rythme de la marche est plus rapide et l'essoufflement reste modéré.

La pratique de la marche nordique a des effets bénéfiques sur la santé : sollicitation musculaire de l'ensemble du corps, développement des systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire selon l'allure adoptée, allègement du poids du corps de 30 % sur les articulations des jambes et bien d'autres bienfaits pour la santé.

Elle permet une activité régulière et s'inscrit tout à fait dans les recommandations du Plan National Nutrition Santé (30 minutes d'activité physique par jour).

Quels sont les objectifs du Maif Marche Nordique Tour Patrimoine ?

- Un enjeu de Santé publique :

Le Maif Marche Nordique Tour Patrimoine est un événement qui a pour objectif principal de faire la promotion de l'activité marche nordique pour la santé.

En effet, les articles et recherches médicales ne manquent pas aujourd'hui pour affirmer que la marche nordique est une activité qui présente des vertus pour la santé.

L'évolution de la société moderne conduit souvent à la sédentarité, c'est pourquoi le Maif MNTP est le moment pour rappeler la nécessité d'une pratique physique quotidienne et l'ensemble des recommandations du Programme National Nutrition Santé.

C'est dans un contexte de prévention et de santé publique que s'inscrit l'événement.

- Un enjeu social :

Lien et mixité sociale sont des problématiques qui touchent directement le sport. C'est un facteur d'intégration qui permet aux individus de sortir de l'isolement et de partager des pratiques et des valeurs avec d'autres. À travers l'activité associative et l'engagement bénévole, le sport est aussi un vecteur de citoyenneté et un moyen de lutter contre toutes les formes de discrimination.

La pratique collective renforce l'identité des citoyens et la cohésion au sein d'un groupe dans le cadre d'une activité de loisirs, source de plaisir.

Cet événement a pour but de créer du lien social entre les participants et de favoriser la mixité sociale.
La Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine favorisera l'accès à la pratique par le prêt de bâtons de marche nordique durant l'événement.
La LANA et les collectivités favoriseront dans la mesure du possible l'accès à l'événement des personnes isolées et/ou à faibles revenus

(covoiturage, facilités d'accès aux transports en commun,) dans l'optique du développement durable.
La LANA assure la gratuité de participation à l'événement.

Un enjeu éducatif :

Santé, éducation et activité physique sont étroitement liées. Elles constituent ensemble le socle sur lequel s'appuie une dynamique de la réussite : l'éducation contribue au maintien de la santé et la santé procure les conditions nécessaires aux apprentissages à tous âges.

La marche nordique permet d'acquérir des compétences et de les mettre en application par des exercices dans la vie quotidienne (posture, étirements, relâchement, équilibre, coordination, gestion du stress…).

C'est une activité physique qui permet de participer à l'éducation pour la santé.

Un enjeu d'accès à la culture et au patrimoine local pour tous:

L'événement a pour but de mêler l'activité physique à la culture, à la découverte du patrimoine local, aux savoirs faire ancestraux (en cours de disparition), aux produits régionaux (soutien de l'économie locale).
L'événement affirme sa volonté de contribuer : à l'accès de connaissances et de valorisation du patrimoine Néo-Aquitain, à l'objectif d'intérêt général d'accès de tous à une offre artistique et culturelle de qualité et diversifiée mais également au soutien des producteurs de la Région Nouvelle-Aquitaine.

- <u>Un enjeu environnemental :</u>

L'organisateur s'engage à réduire l'impact sur l'environnement de la manifestation et à œuvrer en faveur de la citoyenneté locale :

- En maîtrisant la consommation de ressources naturelles
- En contrôlant les impacts sur les espaces naturels et la biodiversité
- En limitant les émissions de gaz à effet de serre
- En réduisant la production de déchets
- En mobilisant les ressources culturelles et sociales du territoire

L'organisateur a la responsabilité de réduire les impacts environnementaux et d'intégrer les critères du développement durable.

L'objectif est de créer une véritable dynamique citoyenne dans laquelle chaque participant de la manifestation pourra s'investir, qu'il soit marcheur, bénévole, journaliste…

Pour se faire, l'organisateur s'appuiera sur le guide départemental et/ou régional qui est un outil pratique pour les organisateurs de manifestations, visant à réduire leurs impacts sur l'environnement, à participer à la solidarité locale et à la sensibilisation générale en faveur du développement durable.

L'objectif est de créer une véritable dynamique citoyenne dans laquelle chaque participant de la manifestation pourra s'investir, qu'il soit marcheur, bénévole, journaliste…

Pour se faire, l'organisateur s'appuiera sur le guide départemental et/ou régional qui est un outil pratique pour les organisateurs de manifestations, visant à réduire leurs impacts sur l'environnement, à participer à la solidarité locale et à la sensibilisation générale en faveur du développement durable. L'organisateur s'engage à ne pas diffuser les traces GPX du ou des parcours.

Si la manifestation se déroule au sein d'un Parc Naturel Régional (PNR) de Nouvelle-Aquitaine, l'organisateur doit prendre contact avec le personnel du PNR concerné pour avoir un avis, en tenant compte de la convention avec la Ligue d'Athlétisme Nouvelle-Aquitaine et les PNR de Nouvelle-Aquitaine.

Un enjeu fédéral :

Répondre aux missions de service public en développant une prise de conscience autour de l'activité physique bienfaisante pour la santé, en sensibilisant sur les risques de la sédentarité.

Faire reconnaître l'expertise des structures de l'athlétisme dans l'organisation de ce type de manifestation et promouvoir les sections Athlé Forme Santé des clubs.

Offrir une manifestation de découverte de la marche nordique sous toutes ses formes au plus grand nombre.

Répondre aux sollicitations fortes des pouvoirs publics dans le domaine de la prévention et de la santé.

Favoriser les échanges entre le public et les professionnels du sport et de la santé.

Partie 2: Organisation de la manifestation

Comité d'organisation :

La structure "organisateurs locaux" comprendra obligatoirement des membres du club organisateur ainsi que des structures fédérales (Ligue, référent AFS du Comité Départemental) ainsi que des différentes collectivités œuvrant sur l'évènement.
Les "organisateurs locaux" coopèrent en permanence avec les référents de la LANA concernés.

L'aide de la Ligue :

La Ligue met à disposition deux oriflammes et une banderole « Maif Marche Nordique Tour Patrimoine » auprès de l'organisateur.
La Ligue personnalise les supports de communication numérique de chaque organisateur.
La Ligue organise un plan de communication au niveau régional.
La Ligue aide financièrement l'organisateur conformément aux dispositions présentes dans le dossier de candidature.
La Ligue peut mettre à disposition des clubs jusqu'à 50 paires de bâtons de marche nordique sur réservations en tenant compte des conditions de réservation.

Les obligations de l'organisateur :

L'assurance :

Chaque organisateur doit déclarer à la compagnie d'assurance sa manifestation : accéder au formulaire de déclaration ici.
L'organisateur s'assure que chaque participant détient une responsabilité civile en cas d'accident ou de sinistre.

La capacité à pratiquer des participants :

L'organisateur vérifie la capacité de chaque participant à pouvoir pratiquer de la Marche Nordique (certificat médical de non contre-indication, questionnaire d'aptitude à l'activité physique signé par le participant).

L'encadrement de la Marche Nordique :

L'organisateur assure un encadrement de l'activité Marche Nordique de qualité par des personnes formées (FFA) ou détentrices d'une carte professionnelle.

Les règles sanitaires :

L'organisateur doit mettre en place les règles sanitaires en vigueur au moment de la manifestation.
Informations FFA ici.
Informations Ministère chargé des Sports ici.

Partie 3: Aspects techniques

Afin d'aider les organisateurs d'une étape du Maif Marche Nordique Tour Patrimoine, les éléments développés ci-dessous sont des préconisations et non des obligations.

Moyens humains :

Les ressources humaines nécessaires à l'organisation du « Maif Marche Nordique Tour Patrimoine » concernent 3 registres d'implication :

- Le comité d'organisation qui assure la coordination générale et le suivi du projet

- L'équipe d'organisation opérationnelle de l'événement qui gère le montage, l'organisation du site, veille au bon déroulement de l'événement et intervient sur le démontage

- L'équipe technique (coaches, inscriptions, remises bâtons, etc.) qui prend en charge l'encadrement des activités.

COORDINATION GENERALE De la validation de l'implantation de l'événement à la formalisation du bilan		
Descriptif	Nombre de personnes	Principaux secteurs d'un comité d'organisation
1 référent pour chacun des secteurs du comité d'organisation	2 à « X » personnes	Relations avec les collectivités, communication, logistique, activités sportives, animation…

ORGANISATION OPERATIONNELLE DE L'EVENEMENT

Des premières livraisons à l'enlèvement du matériel		
1 stand d'accueil	1 à « x » personnes	Accueil, information sur les tailles des bâtons, gestion du stock bâtons et prêt, remise des programmes…

ENCADREMENT DES ACTIVITES PENDANT L'EVENEMENT		
ACTIVITES	2 exemples selon le nombre de personnes attendues :	
	Jusqu'à 200 personnes	de 200 à 400 personnes
Marche Nordique Patrimoine	1 Coach Athlé Santé AS ou 1 à 2 entraîneurs MN pour 20 participants	1 Coach Athlé Santé ou 1 à 2 entraîneurs MN pour 20 participants
TOTAL	De 2 à 12 encadrants	de 12 à 24 encadrants

OPTIONS DU MNTP		
ACTIVITES/STAND/SERVICES	2 exemples selon le nombre de personnes attendues :	
	Jusqu'à 200 personnes	de 200 à 400 personnes
Stand conseil course à pied	1 conseillé	1 conseillé
Stand conseil marche nordique	1 conseillé	1 conseillé
Passeport Marche Nordique	1 à 2 entraîneurs MN	2 à 4 entraîneurs MN
Animation athlé pour enfants (+6ans)	1 animateur pour 12 enfants	1 animateur pour 12 enfants
Programmes AFS : Nordic fit, Athlé Fit, Nordic Relais…	1 à 2 entraîneurs	1 à 2 entraîneurs
Diagnoform : tests de forme	2 à 4 personnes	Au moins 4 personnes
Buvette	1 à 2 personnes	2 à 5 personnes
Speaker	1	1

Moyens techniques

Le Site d'accueil et sa logistique :

Pour pouvoir attirer un grand nombre de personnes sur la manifestation, il faut qu'elle se déroule sur un site privilégié où la fréquentation est importante, tel qu'une place, un lac, un Château ou d'autres lieux.

L'espace doit être suffisamment grand pour l'accueil des participants et éventuellement celui des installations de stands et/ou d'ateliers divers qui peuvent être proposés.

En plus de l'espace, les 2 principales caractéristiques à retenir pour l'implantation d'une journée de ce type sont :

- Les possibilités de pratique sportive adaptées à la marche nordique (initiations et virées) pour tous.

- La fréquentation : la popularité d'un site assure le passage d'un grand nombre de visiteurs. Le site doit être un endroit incontournable et central localement.

<u>Liste des espaces souhaités sur le site :</u>

- Espace accueil, inscriptions, informations, remise de bâtons = 1 tente avec affichage des supports de communication de la LANA et de la MAIF (Banderoles, flammes…)
- Espace initiation marche nordique (Contrôle Technique par exemple)

<u>L'animation du site (facultatif) :</u>

Une petite ou grande sonorisation peut être installée pour identifier le cœur de l'événement mais surtout pour proposer des échauffements/étirements collectifs en musique. Ces animations permettront de dynamiser la matinée/journée/soirée et d'attirer les personnes présentes vers le lieu d'animation. Pour une bonne organisation, le site peut disposer d'un animateur qui fait vivre cette journée présentant toutes les activités proposées sur le site.

Les besoins techniques de base peuvent comprendre :

- 1 micro HF ou 1 micro filaire ou 1 micro casque

- 1 à 4 enceintes

Si le club organisateur ne dispose pas du matériel ni de partenaire privilégié ayant la capacité d'assurer ce type de prestation, le service des sports de la collectivité propriétaire du lieu d'implantation de l'événement peut posséder ce type d'équipement ou fournir des contacts.

Partie 4 : Contenu des activités physiques et sportives

Afin d'aider les organisateurs d'une étape du Maif Marche Nordique Tour Patrimoine, les éléments développés ci-dessous sont des préconisations et non des obligations.

La marche nordique

Il s'agit de permettre au plus grand nombre de pratiquer une activité physique adaptée : marche nordique découverte, Passeport Marche Nordique, le Contrôle Technique.

Les initiations permettent aux participants de maîtriser l'utilisation des bâtons et découvrir les principes de la discipline accompagnée des bienfaits pour la santé.

Les virées seront l'occasion de partager un moment convivial avec une activité culturelle et/ou de découverte du patrimoine local et/ou de dégustation de produits locaux.

<u>Prêt de bâtons :</u>

L'organisateur peut mettre en place un système de prêt de bâtons pour les participants (pour un gain de temps, les bâtons sont rangés par taille et par paire).

À noter : afin d'être efficace, les organisateurs devront veiller au rangement des bâtons tout au long de la journée. À chaque retour, il est nécessaire de vérifier l'état de la paire de bâtons (bâtons de même taille, de même modèle, bâton côté droit et gauche, embouts adéquats, dragonnes en bon état). Les bâtons peuvent être mis à disposition par la FFA ou la LANA. Le nombre de paires mis à disposition sera défini en fonction de l'envergure de l'événement et de la limite des stocks de prêts.

Il est préférable de proposer un système d'inscription en amont du Maif MNTP de manière à prévoir au mieux les ressources nécessaires ou à limiter les inscriptions si le quota de participants est atteint

pour des questions de sécurité (encadrement, lieu…) ou pour le prêt des bâtons.

Les initiations :

Les séances d'initiation grand public peuvent être réalisées par des Animateurs Marche Nordique, des Coaches Marche Nordique et des Coaches Athlé Santé.

Format : 30 min
L'initiation se déroule sur le format suivant :

- 5 minutes de prise en main des bâtons et présentation de l'activité
- 5 minutes d'échauffement FFA (en musique si possible).
- 5 minutes de découverte de la technique en marche nordique (éducatifs d'apprentissage technique)
- 10 minutes de circuit avec les personnes
- 5 minutes d'étirements FFA (musique), retour au calme
- 5 minutes d'échanges entre les participants et l'encadrant

La virée Marche Nordique :

- Échauffements / Étirements marche nordique collectifs en musique (dans la mesure du possible).
- Les séances d'échauffement sont programmées juste avant le départ de la sortie marche nordique.

C'est un moment privilégié puisqu'il rassemble un grand public en une unité de lieu et de temps.

Ce temps est une occasion pour faire passer un message spécifique, organiser un discours officiel d'une personnalité, etc. qui ne doit pas s'étendre dans la durée (maximum 5 à 10 minutes) afin de ne pas rompre le dynamisme de l'échauffement et le départ de la virée.

Idéalement, l'échauffement est effectué par 1 ou 2 Coaches en musique et sur un podium (si possible).

La séance d'étirement, quant à elle, est étalée dans le temps. Il ne faut pas attendre que les derniers participants reviennent de la virée, il faut les intégrer progressivement à la séance.

Matériel :

Désignation	Quantité
Outils de communication	2 oriflammes, 1 banderole (Ligue)
Sono (option)	1
Podium (option)	1
Micro-casque (option)	1 ou 2
Musiques	X 6 (3 en échauffement, 3 en récupération)
Trousse de secours	2 trousses au minimum

Attention, pour diffuser des œuvres musicales lors d'un événement public (vide-grenier, kermesse, ...), en fond sonore sur un site Internet ou dans un local, l'association doit obligatoirement respecter les règles suivantes :

- Obtenir une autorisation de la SACEM
- Payer des droits de diffusion

C'est à l'association de s'acquitter des droits d'auteur.

Déroulement de la virée :

Les entraineurs de marche nordique et les Coaches Athlé Santé encadrent la virée.

Il est impératif de placer un encadrant en ouverture et un encadrant en fermeture de marche.

Selon le nombre de marcheurs, il faut adapter le nombre de coaches ou d'entraineurs dans le peloton (1 coach pour 20 marcheurs).

Description du circuit de la virée :

- La virée durera au minimum 30 minutes et au maximum 3 heures de marche.
- Le circuit aura une distance comprise entre 3500m à 5000m pour des débutants et de 5000 à 10000 mètres pour des confirmés. L'idéal serait d'envisager le parcours sous forme de boucle.
- IMPORTANT : le parcours doit être praticable à vélo et accessible aux secours, pour la sécurité des participans.

L'activité en rapport avec la culture/le patrimoine Néo-Aquitain :

La pertinence de l'activité proposée est indispensable.

L'activité culturelle et/ou patrimoine doit être obligatoirement en rapport avec la culture ou le patrimoine de la Région Nouvelle-Aquitaine.

Elle doit être si possible gratuite, ou si le budget ne le permet pas, une participation peut être demandée.

L'activité proposée doit être accessible à tous.

L'activité doit être attractive pour le plus grand nombre.

Sur une même journée, il peut y avoir plusieurs activités.

Je soussigné

avoir pris connaissance du cahier des charges du Marche Nordique Tour Patrimoine pour l'organisation d'une étape.

Date :

Signature :

Ce projet est soutenu par la Maif et la Région Nouvelle-Aquitaine.