

# Journées d'échanges et rencontres AMN Indre et Loire

Samedi 28 mars 2026

FFRandonnée 

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# Mot d'accueil

Dominique COCHARD Président de la PAVA



UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# Présentation de la journée

## Pascal David



# SOMMAIRE

01

8h30-9h Accueil des participants

Le Sentier Montbazonnais

9h-9h15 Mot d'accueil

Dominique COCHARD Président de la PAVA

9h15-9h30 Présentation de la journée

Pascal David

02

9h30-10h REX 2025: ce qui a été retenu, ce qui a été demandé

10h-10h30 Débat surprise

Pascal David

03

10h30-11h Pause café

Le Sentier Montbazonnais

04

11h-12h30 Présentation des ateliers

➤ « Auprès de mon arbre »

Agnès Sirinelli-Bruno Merceron

➤ Etirements: de la théorie à la pratique

Pascal David-Sophie Lyon

05

12h30-14h Apéritif-déjeuner (tiré du sac)

Le Sentier Montbazonnais

06

14h-16h Exercices pratiques en ateliers

Agnès Sirinelli-Bruno Merceron

Pascal David-Sophie Lyon

07

16h-16h45 Bilan de la journée

Tous - Pascal David

16h45-17h Clôture de la journée, projet PAVA,

Commission Marche Nordique

UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# REX 2025

ce qui a été retenu  
ce qui a été demandé

Pascal David





## Le geste de base:

- Apport et application à long terme?

## La respiration:

- Atelier trop court
- Prise de conscience de la respiration de base
- Difficultés d'application dans l'animation marche nordique: exemples concrets
- Intervention d'une personne extérieure, l'année prochaine: respiration et sophrologie

## La souffrance lombaire:

- Trop court
- Quelle mise en pratique en MN?

Réduire le nombre d'ateliers: cette année 2 au lieu de 4

UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# Débat surprise

## Pascal David



# Déplacement en Marche Nordique

Un adhérent, d'âge moyen, en pleine santé, souhaite pratiquer la MN dans un club. Il a le choix entre 2 clubs proches:

*Rapidoclub Tourangeau* qui a une fréquence de pas rapide

*Technicoclub Tourangeau* qui travaille la technique plus ou moins vite

Quels seront les arguments pour le *Rapidoclub Tourangeau* pour convaincre (équipes rouge et verte)?

Quels seront les arguments pour le *Technicoclub Tourangeau* pour convaincre (équipes bleue et jaune)?



# En conclusion,

- La MN est une discipline corporelle complète
- Le principe d'aller plus vite peut stimuler la motivation et le dépassement de soi
- La vitesse n'est pas le but de la MN mais la conséquence de la technique de Marche Nordique
- Il faudra s'entraîner en augmentant progressivement sa vitesse tout en conservant une bonne technique. Ce qui peut prendre du temps.
- L'idéal étant de maîtriser la gestuelle de la MN afin de pouvoir la pratiquer de façon plus rapide:

# Sur le plan pratique,

- Chacun a une « **vitesse de rupture** » de sa gestuelle (moment où il y a détérioration de la technique: déroulé du pied, limitation amplitude du bras et du pas, position corporelle): ce n'est plus de la MN
- Sous la vitesse de rupture, on peut introduire des éléments comme respiration, souplesse, équilibre voire méditation
- **On ne cherchera à augmenter cette « vitesse de rupture » que lorsque la gestuelle sera maîtrisée**





# Pause





« Au pied de mon arbre »

ou

Révision complète des cahiers

Agnès Sirinelli-Bruno Merceron

# Au pied de mon arbre



- D'arbre en arbre (a/a)
- La souche (sou)
  - ou Pierre
  - ou autre obstacle
- Le tronc vertical (tv)
- Le tronc horizontal (th)
- Etirements
- Renforcements musculaires
- Respiration
- Endurance active
- Souplesse
- Franchissements
- Equilibre
- Autres types de marche et de course
- Coordination

# Etirements D2

- Tronc vertical (tv)
  - Dos de chat G2 et T1 et T2
  - La planche G8
  - Haut les mains G9
  - Le pas croisé G11
  - Le trottoir Mi3, Mi4, Mi5, Mi6, Mi7
  - La jambe en l'air Mi16
- Tronc horizontal (th)
  - Le banc Mi11

# Renforcement musculaire D3

- Souche (sou)

- Step Mi16
- Dips Ms10

- Tronc horizontal (th)

- Planche quadrupède Tr10
- Planche arrière quadrupède Tr12
- Planche sur le côté Tr13
- Pompes Tr14

- Tronc vertical (tv)

- Dos à Dos en solo Mi8  
Mi13, Mi14
- Écarté latéral Mi17
- Petit tuteur Tr4
- Grand tuteur Tr5
- Tuteur latéral Tr6
- Tuteur oblique Tr7

# Respiration: d'arbre en arbre D4

- Marcher avec des respirations abdominales pendant 50m (a/a)
- Marcher avec des respirations complètes pendant 50m (a/a)
- Allonger l'expiration à chaque arbre, observer si l'inspiration s'allonge.



# Endurance active D5

- Souche (sou)
  - Step Dy15
  - A vos marques Dy4
  - Faux départ Dy5
- Tronc vertical (tv) d'arbre en arbre : fractionné (a/a):
  - Montées, sauts (Dy3, Dy8, Dy12), zones d'accélération entrecoupées de récupération
  - Relais (Da1, Da2)



# Souplesse D6

- Tronc vertical (tv):
  - Flexion, extension de la hanche D6
  - Abduction, adduction de la hanche D8
  - Pointer le ciel P3
  - CRE Quadriceps C4
  - CRE Ischio jambier C5
- Tronc horizontal (th)
  - Bâton sous la jambe (sans le bâton) D13
- D'arbre en arbre (a/a)
  - Enchaînement: fentes avant en MN ou bâtons épaule D15



# Franchissements D7

- Arbre horizontal (th):
  - Obstacle petit, moyen F1
  - Saut de rotation F2
  - Franchissement latéral F3
  - Saut frontal F4



# Equilibre D8

- Tronc vertical (tv)
  - L'échassier S1
  - Equilibre de l'échassier S2
  - L'envol de l'échassier S3
  - Le virage de l'échassier S4
  - Nœud de jambe S5
- Tronc horizontal (th)
  - Marche avant puis arrière



# Autres types de marches et de courses D9

- D'arbre en arbre
  - les marches M1 à M13
  - les courses C1 à C7
  - les enchaînements E1 à E6



# Coordination D10

- D'arbre en arbre (a/a)
  - D10-C1 à D10-C5





# Etirements

## de la théorie à la pratique

Pascal David-Sophie Lyon

# Généralités: les objectifs

## •Préventifs :

- Entretien la souplesse
- Lutte contre la raideur
- Favorise la récupération après l'effort et permet ainsi d'éviter certaines blessures musculaires, tendineuses et articulaires

## •Thérapeutiques :

- Rééquilibre les problèmes morfo -statiques, morfo- dynamiques ou posturaux
- Accélère la vitesse et la qualité de la cicatrisation après une lésion musculaire ou tendineuse

## •Bien-être-effet relaxant :

- Régule le tonus postural
- Diminue les tensions

**Pour résumer les étirements améliorent le schéma corporel, les conditions de vie, la souplesse et la pratique du gestuel en marche nordique.**



# Après une séance de marche nordique: étirements exclusivement passifs

Acronyme à retenir: **PME**

- **Positionnement**
- **Mise en tension lentement sur l'expiration**
- **Etirement avec respiration calme (3 à 4 respi)**
  
- **Relâchement de la contrainte en douceur, avec regret**
- **Progression du bas vers le haut**



# La rigueur des étirements en marche nordique

- Quel choix d'étirements est le plus pertinent?
- Les 11 indispensables
  - Mollet: *dans les starting-blocks* Mi4
  - Quadriceps: *l'échassier* Mi6
  - Ischio jambiers: *la révérence* Mi8
  - Moyen/petit fessier: *le flamand rose* Mi15
  - Psoas: *le sphinx en fente* Mi19
  - Chaîne postérieure: *le dos de chat* T1
  - Partie postérieure des épaules: *la croix* T13
  - Muscles profonds: *rotation du buste*
  - Chaîne latérale: *le croissant ou la banane*
  - Chaîne postérieure des membres supérieurs: *la brosse dans le dos* Ms5
  - Réharmonisation globale: *l'incantation* T9
- En partant du bas vers le haut, d'arrière en avant alternativement
- La respiration:  
étirer sur l'expiration, avec 3 à 4 respirations, sans ressort



# Triceps sural (mollet):

- Localisation: du fémur au calcanéum
- Fonction: **muscle principal de la marche et du saut**, il sert à élever le talon du sol
- En MN, il participe à la poussée du pied



# Quadriceps

Localisation: face antérieure de la cuisse

Fonction: **extension du genou et flexion de la hanche**, il sert à étendre la jambe antagoniste des ischios-jambiers

En MN, très sollicités dans les parcours nature avec de forts dénivelés et particulièrement dans les descentes



# Ischio-jambiers

Localisation: face postérieure de la cuisse, maillon important de la chaîne musculaire postérieure.

Fonction: **fléchisseurs du genou et extenseurs de la hanche**

En MN, ils participent à la propulsion du poids du corps vers l'avant



# Moyen et petit fessiers

Localisation: du bassin au fémur

Fonction: **extenseurs de la hanche, ils servent à stabiliser le bassin et amènent la jambe en arrière**

En MN, ils sont très sollicités dans les ascensions



# Psoas iliaque

Localisation: des vertèbres lombaires et bassin jusqu'à l'extrémité supérieure du fémur

Fonction: **fléchisseur de la hanche, il sert à relever la jambe vers le bassin**

En MN, il participe à la statique du tronc, il compense les charges lourdes (sac à dos) sur le bas du dos



# Chaîne postérieure du tronc et des membres inférieurs en particulier le grand fessier

Localisation: des cervicales à l'arrière de la cheville

Fonction: **maintien de la posture**, redressement de la colonne vertébrale, extension des membres inférieurs

En MN, elle participe à la stabilité du tronc et au redressement de la colonne



# Chaîne postérieure du tronc Chaîne haute de l'épaule

Localisation: grand dorsal (de la région lombaire à l'humérus), coiffe des rotateurs, trapèze et deltoïde

Fonction: rotateurs du bras et stabilisateurs de la tête humérale, ils servent à effectuer les mouvements de rotation et maintien de la posture

En MN, en poussant activement avec les bâtons au sol, les muscles posturaux (profonds) travaillent: la musculature entière du dos et de l'épaule sont sollicités

Etirement de toute la chaîne postérieure



# Muscles profonds

Localisation: Chaînes vertébrales

Fonction: **extenseurs et stabilisateurs de la colonne vertébrale**

En MN, la poussée active des bâtons au sol étire la colonne vertébrale. A chaque pas on observe un effet d'auto-grandissement.



# Adducteurs et chaîne latérale (2 en 1)

## 1. Adducteurs

- Localisation: du bassin au fémur
- Fonction: ils permettent de ramener la jambe dans l'axe (rotateur médial)
- En MN, ils participent à la stabilisation des membres inférieurs

## 2. Chaîne musculaire latérale

- Localisation: tout le côté du corps de la tête à la plante des pieds
- Fonction: stabilisation latérale du corps, elle participe à la respiration
- En MN, elle permet la mobilité de la cage thoracique pour augmenter le volume respiratoire



# Epaule (structure scapulo-humérale)

- Localisation: ensemble de l'épaule
- Fonction: elle sert à la rotation interne et externe du bras
- En MN, lors de l'utilisation des bâtons en phase de poussée, extension au niveau de l'épaule et du coude



# Ré-harmonisation globale

- Réduction des tensions globales
- **A faire 3 fois**
- **Ne pas bloquer la respiration**



- L'association des mouvements des bras et celui des hanches stimule fortement le fonctionnement correct du diaphragme, qui est un élément essentiel de la respiration
- **NE PAS BLOQUER LA RESPIRATION**

# Intérêts d'autres formes d'étirement: adaptés à d'autres situations

CRE: Etirements activo passifs (acronyme déjà évoqué dans les cahiers de l'AMN):

- ✓ **Contraction isométrique**
- ✓ **Relâchement**
- ✓ **Etirement**

Mouvements balistiques

Autres étirements passifs: Postures = étirements prolongés de 1 à 5 minutes



# À table!!



UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# Exercices pratiques en ateliers

Agnès Sirinelli-Bruno Merceron  
Pascal David-Sophie Lyon



UN CLUB,  
DES RANDONNÉES



# Bilan de la journée

## Tous - Pascal David



BRAVO



# FFRandonnée



ffrandonnee



@ffrandonnee



ffrandonnee

## CONTACT

Pascal David  
[pascal.david0829@orange.fr](mailto:pascal.david0829@orange.fr)

