



GRUPE DE TRAVAIL MARCHE NORDIQUE

Lundi 25 janvier 2021 - VISIO

Présidence : groupe de travail présidé par Serge MOTTIER

Présents : Président Ligue, Serge MOTTIER - Elu référent Marche Nordique, Stéphane BRIGHENTI - Elu référent Marche Nordique, Nausicaa MAINGUI - Président CRR, Gérard CLAIRE - Spécialiste MN Compétition, LMA 72, Bernard BAUDIN - Salariée Ligue Forme Santé, Laurence DURAND.

1. ACCUEIL ET INTRODUCTION

a. Introduction :

Serge MOTTIER :

- Souhait que à nouveau, la Marche Nordique (MN) soit un élément de développement de notre Ligue, secteur auparavant intégré à la Commission Forme et Santé,
- Décision de « sortir » la MN de cette commission pour lui donner un développement plus sportif.
- Besoin de partir sur de nouvelles bases et de dynamiser ce secteur,
- Prendre en compte la perte de nos marcheurs dans nos Clubs,
- Notre population d'entraîneurs MN actuels « vieillit », il faut donc à la fois s'attacher à maintenir le parc actuel mais aussi en attirer d'autres (hommes et femmes),
- Nécessité de se démarquer d'autres fédérations qui proposent la MN / Problèmes de concurrence dans ce secteur,
- Écouter les EMN présents ce soir et identifier les premières actions à mettre en place,
- Volonté de la Ligue de développer la MN loisir mais également la MN en compétition.

b. Tour de table, remarques et lignes conductrices :

Quelques constats :

- Pratique de la MN loisir / MN en compétition : difficulté à les différencier. Manque d'entraîneurs MN formés à la compétition (anciennement EMN 2^e degré).
- La FFA ne s'est pas donné les moyens de former des EMN spécifiques MN en compétition.
- Nous avons 5 EMN 2^e degré sur la Ligue, on manque d'encadrement, donc de compétiteurs.
- Les Coachs Athlé Santé ont été plus formés à la MN loisir que la MN en compétition.
- Problématique formation : 8 modules à faire dont modules running / Frein à la formation d'EMN Dans la formation 1^{er} degré EMN, on est plus dans de l'encadrement loisir sans vraie séance sportive. On entre dans des habitudes qui finissent par lasser
- Challenge régional MN : existe déjà avec les 5 départements, le cahier des charges est fait et peut évoluer. Il faudrait au minimum réussir à organiser 1 épreuve par département.
- Lancé en 2018, il a duré 2 ans mais sans juges officiels, ce qui a provoqué un manque de connaissance de la réglementation de la part des organisateurs
- 2020, 36 organisations de courses MN en compétition
- Pour le 44, Challenge départemental regroupant 3 Clubs,
- Pour le 85, Challenge prêt mais coupé dans son élan cause covid.
- Difficultés à avoir des juges qui sont à la fois compétiteurs, donc moins disponibles
- Tableau effectué par Gérard C. avec des temps et vitesses de référence, acceptée par la FFA
- Ce qui freine les Clubs pour l'organisation des courses, ce sont les juges et la chronométrie

- Juges MN en compétition : sur le territoire, 20 à 25 officiels MN compétition de disponible, ils sont accompagnés d'un assistant
- Il faut compter 10 juges en moyenne pour une compétition / Dépend du parcours
Normalement, nous avons le nombre de juges MN sur le territoire.
- Organisation des séances au LMA 72 : 5 groupes d'allure au Mans de modéré à compétition. La compétition se découvre au fur et à mesure. Groupe compétition = programme comme pour le running avec une progression.
- L'entraînement se fait sur une boucle : pratique pour gérer les vitesses différentes.

Pistes d'actions :

Formation des EMN :

- Modules de l'OFA qui suffiraient pour encadrer la MN en loisir (4M) et en compétition (5M) :
 - o M00001 (Responsabilité et Ethique),
 - o M00002 (Animer et sécuriser)
 - o M00042 (Intervenir en MN compétition),
 - o M00073 (Intervenir sur une séance d'activité Athlé Forme),
 - o M00079 (Conduire une séance de Marche nordique).
- Formation des entraîneurs : aller plus loin dans la structure de séance et les objectifs de progression, voire de performance
- Réunir les EMN pour les aider à organiser des séances sous le format suivant : fractionné court, long, cotes, renfo musculaire, cardio . C'était l'objectif de la formation EMN 2^e degré
- Réorganiser le suivi des EMN et leur évaluation terrain
- proposer des stages EMN avec des experts comme Rolland Zede (Air-Z - <http://air-z.fr/> et Gérard Barnabé (a écrit le livre « La Marche Nordique atout santé ») / Coachs Athlé Santé...
- Partir sur 3 principes de formation : la technique, la gestion de groupe et la sécurité M42 M73
- Certains arrivent en formation, ils ne savent pas marcher
- Si proposition d'une partie des modules, en matière de responsabilité, peuvent-ils encadrer ?
- Se servir du contrôle technique / Leur donner la notion d'entraînement et de progression (travailler la remise en question pour progresser).
- EMN actuels : leur proposer des stages et journées techniques (formation continue)

Echanges entre EMN :

- Partager des séances avec d'autres EMN, d'autres compétiteurs
- Mise en place d'une plateforme régionale ? Exercices, contenus, lieux, solutions à des problèmes d'organisation (hétérogénéité, gestion de groupe, niveaux différents), étirements, échauffements...
- Vérifier ce qu'il y a sur la plateforme des EMN FFA
- Editer un livret d'exercices ? Vérifier si un livret FFA existe déjà
- Favoriser les échanges entre EMN

Contenu des séances MN

- pour garder les gens, il faut offrir quelque chose de différent avec de vraies séances. Même pour les groupes d'allure modéré, on peut intégrer de la technique, du fractionné court, long, cotes, renfo musculaire, cardio...
- dans ses séances, Stéphane fait passer un test à ses marcheurs (6 mn pour faire le plus de km possibles) pour identifier la VOMN Vitesse Optimale en MN (référence pour les faire travailler et progresser) = VAM en course classique. Ce test peut être un déclencheur pour partir sur des compétitions par la suite. La progression et les objectifs les motivent pour aller plus loin.
- Donner des objectifs aux séances et un programme d'évolution et on mesure l'évolution
- aller plus loin dans la structure de séance et les objectifs de progression, voire de performance

Challenge régional MN :

- Prévoir des officiels pour habituer les organisateurs à bien encadrer leurs courses MN
- Proposer un cahier des charges plus souple que celui du MN Tour afin d'attirer plus de monde et que cela soit moins lourd en organisation
- Etape importante : amener progressivement les 36 organisateurs de courses MN déclarés dans Calorg à labelliser leurs courses, à faire venir des juges et à les intégrer dans le Challenge Combien sont-elles labellisées ?
- S'appuyer sur les courses existantes pour labelliser au moins 2 courses par département 10 courses labellisées au total sur la région
- Attention à bien gérer les points du Challenge / Seuls les licenciés marquent des points
- Penser à ouvrir aux non licenciés pour les attirer mais sans qu'ils ne marquent de points
- Se donner les moyens d'en faire la promotion / Faire connaître la MN d'une autre façon
- Changer l'image de la MN, lui donner un « coup de jeune »
- Faire un temps minimum sur une distance donnée pour participer au Challenge régional
- Créer de nouveaux formats de compétition comme 1 contre-la-montre individuel (départ à 30'), des épreuves de relais
- Exemple de l'événement organisé par le RCN à La Chantrerie : les épreuves comptaient pour le MN Tour, pour le Championnat régional et la désignation du Champion régional.
- Attention à la distance que les gens doivent parcourir pour aller faire une compétition
- Proposer une finale du Challenge régional en regroupant les meilleurs sur 1 seul événement en fin d'année, ce qui déterminera le vainqueur du Challenge.
- Organisateurs des courses existantes à solliciter en leur expliquant ce que l'on souhaite organiser
- Accompagnement : contacter les organisateurs et les rassurer sur l'organisation
- Identifier celles qui sont au calendrier des CHS et celles qui ne le sont pas
- Nommer un référent du challenge régional par département : manque la Mayenne pour l'instant
- Etendre les compétitions de MN sur notre territoire pour les rendre plus accessibles (le running en compte 300). Avoir une offre de compétitions plus importante
- Identifier 1 référent par département / Manque 1 en Mayenne

Besoin en matériel :

- La chronométrie engendre des frais supplémentaires : existe-t-il un partenaire ou un matériel appartenant à la Ligue ?
- Le mieux serait de passer une convention à l'année avec 1 partenaire de chronométrie sur un nombre de compétitions (prestation et personnel compétent) plutôt que d'investir. Il existe 4 sociétés de chronométrie sur la Ligue :



CHRONOMETRON



IMEPULSE



ESPACE COMPETITION



Le Logica peut également servir au pointage et à la gestion des temps.

Développement de parcours

- Développer les partages de parcours labellisés entre clubs et pour les événements
- Besoin d'avoir des lieux de pratique pour accueillir les formations continues et rassembler les EMN.
- Avec le développement des produits UniVert'Trail, il y aura possibilité d'avoir plusieurs parcours dans les départements. Faire des regroupements sur les communes : journées à thématiques à mettre en place facilement.
- Facilitera l'organisation de futurs interclubs.
- Inviter à la fois nos EMN et nos licenciés.
- Structure / parcours Trail identifiés à ce jour :
 - o UniVert'Trail : Oudon (44) / Ancenis (44),
 - o Station Trail : Jean-de-Mont (85) / Laval (53) / Saumur (49)

Marcheurs nordiques

- Bien définir la notion de compétiteur : personne qui a participé au mois à une marche chronométrée officielle ? Participation à des courses labellisées ?
- Objectif : amener progressivement les gens à la compétition, avec une notion de Championnat
- Définir un calendrier et des dates est moins difficile que d'attirer du monde : il faut réfléchir à faire venir les personnes
- L'initiative de faire évoluer les contenus de séances ne viendra pas forcément des entraîneurs
À la fois faire un effort sur la formation des EMN mais surtout montrer à un grand nombre de marcheurs ce qu'est réellement une compétition MN. En Club, ils ont l'image de la compétition sur une piste, à fond avec un chrono. Les personnes peuvent courir en compétition mais à une allure moindre, comme on peut le constater dans le running.
- S'inscrire dans un calendrier de stages pour nos marcheurs nordiques : compétition, découverte, perfectionnement...sur des sites comme UniVert'Trail / Sites avec hébergement
- Besoin d'avoir des statistiques fiables sur la pratique de la Marche Nordique
- Connaître le nombre de marcheurs ayant participé et commencer à établir un fichier
- Créer une nouvelle offre de MN dynamique et innovante avec de nouveaux formats et de nouveaux entraîneurs formés
- Aller chercher des anciens Runners pour aller vers la MN en compétition
- La compétition peut motiver à évoluer
- Monter une équipe « élite » régionale de MN / entraînement au moins 1 fois par mois encadrés par des CAS de la Ligue / Tenue de la Ligue / Participation 1 fois par an au Championnat de France

Autres événements

- Proposer des rencontres interclubs avec un échauffement collectif, des exercices techniques et une marche nordique.

Structuration / Projet associatif et communication MN

- Accompagner les Clubs à mieux intégrer la MN dans le projet du Club avec au moins 1 référent MN au comité directeur du Club
- Intégrer un maximum les Dirigeants dans le secteur FS en matière de structuration (membre au CD du Club, de projet de développement incluant la FS).
- Communication interne : bien connaître son fichier adhérents et licenciés pour communiquer de façon ciblée
- Communication externe : savoir "vendre" son offre MN
- Proposer une communication plus fun, avec des images de pratiquants plus jeunes
- Communiquer vers les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram, FB de la Ligue
- Penser à se servir du réseau des municipalités également (Facebook des Mairies)

Juges MN en compétition

- Nombre de juges MN en PL : listing à produire
- En former d'autres pour être prêts à développer le Challenge.
- Modules nécessaires :
 - o M00266 (Fondamentaux des règles de la MN)
 - o M00267 (Fonction Juge MN en compétition)
 - o M00268 (Vérification des épreuves de MN en compétition)
 - o M00277 (Missions spécifiques du JA de MN)

Pour information, la formation prévue le 24/04 a été annulée.

Questionnaire Clubs

- Etablir nombre de Clubs ayant 1 section MN, nombre de marcheurs / nombre marcheurs loisir / nombre marcheurs compétition / Intéressés par 1 interclubs / organisation de compétition MN / Entraînement compétition / Nombre de marcheurs ayant participé à une compétition

Prochaines réunion : 25/02/2021 - 19h