

MARCHE NORDIQUE

ASPTT TOULOUSE

LE MOT DE JOSÉPHINE

Je me réjouis de ce premier numéro de notre Newsletter qui sera trimestrielle. Merci à notre équipe en charge de la communication, Marie-France et Lorena, pour cette belle initiative. Notre objectif est de vous faire vibrer encore plus, de resserrer nos liens encore plus, de vous faire progresser et aimer ce sport qu'est la marche nordique encore plus !
Je vous en souhaite bonne lecture

En ce début d'année 2026, notre président Denis Broca, et toute l'équipe des coachs se joignent à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année sportive bien-sûr ! Nous ferons tout pour vous donner envie d'aller plus loin !

J'en profite pour inviter tous les adhérents à jouer un rôle en tant que bénévole pour notre nouvelle édition de **La Nordique Toulousaine**, fixée au 7 juin. Je vous promets une belle aventure collective

RÉTROSPECTIVE

Les temps forts du trimestre dernier

CÔTÉ COMPÉTITIONS

- **TRAIL DU PASTEL** - 15/11/25 > 12 participants-es
- **TRAIL DES BOSSES** - 30/11/25 > 2 participants-es
2 podiums : Jennifer & Philippe
- **TRAIL DE GRUISSAN** - 6/12/25 > 14 participants-es
2 podiums : Michel et Hubert
- **LAUNAGUET Étoile** - 7/12/25 > 2 participants-es
- **Blagnac Nordik** - 13/12/25 > 1 participant

MAIS ENCORE

- **Soirée de fin d'année PAILLETES** - 21/11/25
Restaurant Chez Nicole > 40 participants-es
- **AG de la section** - 5/12/25 > 6 participants-es
- **Formation des formateurs MN** - 1 & 2/12/25
à Toulouse avec la FSASPTT
- **La Nordique Toulousaine** - 18/12/25 - 1^{re} réunion des bénévoles

SOMMAIRE

LE MOT DE JOSÉPHINE

RÉTROSPECTIVE

Les temps forts du trimestre dernier

L'INVITÉE DU TRIMESTRE

L'œil d'une kinée sur notre disciple

PAROLE DE COACH

À la belle gestuelle tu aspireras

AGENDA DE CE TRIMESTRE

INSTANTS CAPTURÉS



L'INVITÉE DU TRIMESTRE

L'œil d'une kinée sur notre disciple

Par Patricia Le Gallais

La marche nordique, un outil doux et efficace

La MN est apparue comme le nouveau sport à la mode ces dernières années. Elle est pratiquée par un large public de professionnels et d'amateurs. Ce sport a été développé par des skieurs Finlandais qui souhaitent préserver leur condition physique pendant la saison estivale. C'est une pratique très complète qui sollicite plus de 80% des chaînes musculaires, elle permet de tonifier sa silhouette.

Les études récentes sur des populations d'adultes sains ont montré les bénéfices de la MN (utilisation de bâtons spécialement conçus), avec un impact positif sur la marche, le système cardio-vasculaire, l'activation globale de la mobilité et musculature des membres et du tronc, le métabolisme, la coordination, le bien-être psychologique et la douleur.

La MN repose sur des principes biomécaniques qui la distinguent de la marche sans bâton (MSB). L'usage de bâtons particuliers modifie la répartition des forces et sollicite davantage les muscles du haut du corps, d'où une marche plus rapide. Ces derniers entraînent la projection du corps en avant (effet de propulsion) et allongent les foulées pour obtenir une vitesse de 1 à 2 km/h de plus que la MSB.

Dans les études les comparant on note :

- Une amélioration de la distance de marche de 10%
- Les groupes de MN qui augmentent leur vitesse de marche privilégient une augmentation de la longueur de la foulée (+ 10.4%) tout en diminuant le nombre de pas/min (- 6.2%)
- La diminution de la vitesse de marche au cours du vieillissement commence par une diminution de la longueur du pas, qui sera partiellement compensée par une augmentation de la cadence, mais à terme, cela ne suffira plus à maintenir la vitesse... Ainsi, la MN pourrait préserver l'amplitude nécessaire pour marcher à vitesse constante et donc à retarder la mise en place de schémas compensatoires.
- Elle augmente aussi l'activité et la force musculaire des membres supérieurs et du tronc (comparé à la MSB). L'amplitude du mouvement des épaules tant en flexion qu'en extension et l'avancée du bassin en dissociation lors de cette pratique stimulent également la mobilité de la colonne vertébrale et le renforcement de sa musculature.

L'un des aspects clés est la réduction de la charge corporelle sur les articulations des membres inférieurs par les bâtons, soulageant ainsi hanches, genoux et chevilles. Exemple, sur une arthrose du genou, elle permet de renforcer les muscles stabilisateurs de l'articulation tout en réduisant la charge sur celle-ci. D'où l'intérêt de réaliser en

complément lors des séances, des exercices spécifiques avec les bâtons pour cibler étirements et renforcement du quadriceps et ischio-jambiers ainsi que la proprioception (essentielle pour la stabilité articulaire).

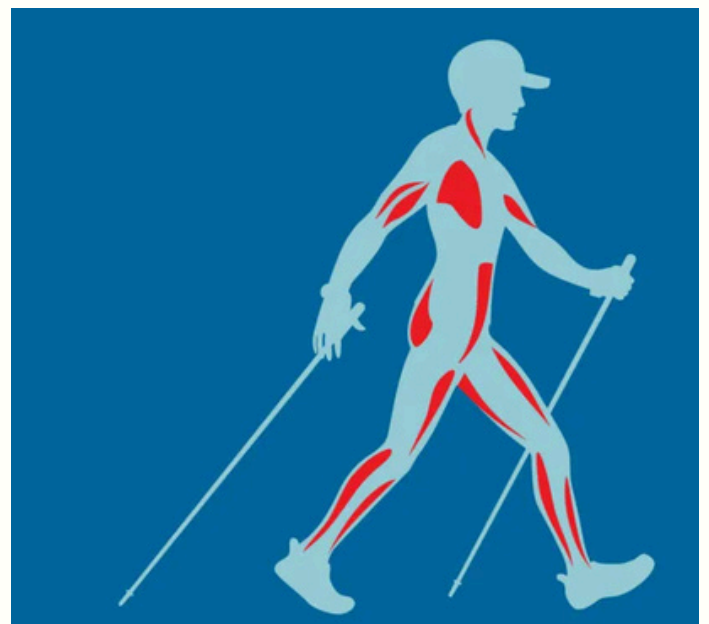
D'un point de vue cinématique, la MN augmente les amplitudes articulaires des 4 membres.

En sollicitant le corps de manière globale, elle peut donc prévenir l'ostéopénie (baisse de la densité osseuse) en exerçant des pressions directes sur le squelette, la sarcopénie (diminution de la masse et la force musculaires). Celles-ci, retentissant sur les performances physiques, favorisent les troubles de la marche et constituent un facteur de fragilité. La masse musculaire diminue annuellement de 1.5% entre 50 à 60 ans et de 3% à partir de 60 ans.

De plus, la MN favorise une bonne posture et une ouverture de la cage thoracique induites par le mouvement des bras, améliorant capacité respiratoire et système cardio-vasculaire. L'oxygénation des tissus et la récupération post-exercice sont augmentées. Si on l'associe à une intensité progressive d'exercice au fil des séances, elle permet un reconditionnement à l'effort optimal.

La dépense énergétique est majorée jusqu'à 40 % par rapport à la MSB (400 calories/heure contre 280), donc la MN favorise la perte de poids. Elle équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio-vasculaire d'un footing à allure modérée.

En conclusion, la marche nordique est une activité gratifiante qui contribue à l'amélioration de la qualité de vie. Aucune étude au vu de la littérature actuelle ne met en avant de risque majeur à la pratique de la MN, ce qui en fait véritablement un atout !



PAROLE DE COACH

À LA BELLE GESTUELLE TU ASPIRERAS

Par Philippe Gilbert

La belle gestuelle n'est pas un but mais un chemin vers une pratique bénéfique
Et chaque mouvement accompli révèle un art subtil quasiment mythique.

A l'exacte synchronisation de tes bras et jambes tu veilleras
Et d'un geste harmonieux et efficace chaque pas tu guideras.

Attaque talon et déroulé du pied favoriseront ta propulsion efficace
Et feront de ta foulée sans cesse renouvelée un geste plein de grâce

A ta jolie posture tu travailleras pour viser la belle gestuelle
Et ainsi avanceras-tu avec une énergie fluide et naturelle.

Jamais tu ne négligeras le balancier régulier des bras
Ni tu n'oublieras tes épaules guide suprême menant tes pas.
Grand soin tu apporteras à une amplitude bras et jambes adaptée
pour favoriser la puissance et la stabilité de ta poussée.

Par un mouvement fluide, altier et coordonné
Tu développeras une propulsion robuste et maîtrisée.

Au transfert de poids du corps sérieusement tu t'attacheras
Engageant ton bassin en pensant bien sûr à Claudia.

Tes gantelets tu ajusteras pour une transmission optimale
Par l'ouverture en arrière de ta main et le lâcher en finale.

Ta respiration tu chériras, partenaire toujours soufflant voire époustouflant
Levier performant d'endurance toujours profondément régénérant.

Et hop hop hop !



AGENDA DE CE TRIMESTRE

SORTIES

- 10 /01/26 : Galette
- 31/01/26 : Sortie raquettes
- 14/02/26 : Entrainement MN week-end
- 14 ou 15/03/26 : Entrainement MN week-end

COMPÉTITIONS

- 11/01/26 : **Narbonne** - 12,7 km & 10 km - mesuré et chronométré - champ régional Occitanie FFA
- 25/01/26 : **Leucate** - 10 km - podiums au scratch et / catégorie
- 1/02/26 : **Busque** - 11 km - D+ 400 - chronométré
- 14/02/26 : **Lectoure** - 11 km
- 1/03/26 : **Auch** - 10,5 km & soutiens ligue contre le cancer Gers
- 22/03/26 : **Odars** - 11 km - D+ 150 - chronométré + 11 km - D+ 150 - non chronométré



INSTANTS CAPTURÉS

TRAIL DU PASTEL



TRAIL DES BOSSSES



TRAIL DE GRUISSAN

