

MARCHE NORDIQUE

ASPTT TOULOUSE

LE MOT DE JOSÉPHINE

Pour cette 2ieme newsletter, je souhaite partager l'évolution des effectifs de notre section avec +12 adhérents depuis janvier, soit un total de 102 actuellement. C'est la preuve que nous sommes attractifs, merci à notre équipe de coachs bénévoles qui donnent tant pour le plaisir des pratiquants.

En particulier, vous aurez noté que nos séances ont été maintenues même pendant les vacances scolaires de février, soit 12 semaines de 6 rdv hebdo depuis janvier + 2 rdv week-end.

Je clôture ces quelques mots sur la 3ie édition de **La Nordique Toulousaine** qui aura lieu le **7 juin** au stade Daniel Faucher à **Toulouse**.

En premier lieu, je suis tellement reconnaissante de l'énergie déployée par tous nos adhérents.es pour faire de cette journée **LE RDV DE LA MARCHE NORDIQUE** dans notre belle ville.

Chaque année le format évolue, encore quelques surprises, nous attendons près de 200 marcheurs.es de tout âge, ce jour-là.

Ces 2 prochains mois vont être denses, qu'importe nous sommes portés par la joie de s'y retrouver.

Sportivement

RÉTROSPECTIVE

Les temps forts du trimestre dernier

CÔTÉ COMPÉTITIONS

- **TRAIL DE CASTANET** - 15/02/26 > 14 participants·es
- **TRAIL D'ODARS** - 22/03/26 > 9 participants·es
1 podium : Jennifer

MAIS ENCORE

- **LA GALETTE & LES VOEUX** : 10/01/26 40 participants·es
- **SORTIE RAQUETTES-SKI DE FOND** : 31/01/26 annulée cause meteo
- **LA NORDIQUE TOULOUSAIN** 1202/26 > 2ie réunion plénière avec tous les pôles en charge des différentes tâches du projet
- **SOIREE DÉGUISÉE** : 23/03/26 > 20 fetards.es joyeux.es de se retrouver

SOMMAIRE

LE MOT DE JOSÉPHINE

RÉTROSPECTIVE

Les temps forts du trimestre dernier

L'INVITÉE DU TRIMESTRE

La nutrition & le sport

PAROLE DE COACH

Quand le loisir devient défi

AGENDA DE CE TRIMESTRE

INSTANTS CAPTURÉS



L'INVITÉE DU TRIMESTRE

La nutrition & le sport

Par Véronique - Nutritionniste

Bien manger, mieux respirer et vous hydrater pour tirer le meilleur de vos sorties et compétitions, tout en respectant votre corps et votre rythme.

Marche nordique après 40 ans

Les clés d'une performance durable : nutrition, hydratation et maîtrise du stress

La marche nordique mobilise près de 90 % des muscles et sollicite fortement le système cardiovasculaire. Pour une sortie de 1h30 comme pour une compétition de 30 km, l'entraînement ne suffit pas.

Après 40 ans, la performance durable repose sur l'équilibre.

1. La nutrition : votre carburant quotidien

Pour un pratiquant régulier :

3 repas par jour

1 collation si besoin

Chaque repas devrait associer :

Protéines (poisson, œufs, légumineuses, volaille)

Glucides complexes (riz complet, quinoa, flocons d'avoine)

Bonnes graisses (huile d'olive, noix)

Légumes variés

Après 40 ans, la masse musculaire diminue progressivement. Un apport réparti de protéines (1 à 1,2 g/kg/jour selon l'activité) soutient la récupération et la tonicité.

2. Avant l'entraînement (1h30)

Repas complet : 2h30 à 3h avant

Collation légère : 45 min à 1h avant

Exemples :

Banane + amandes

Yaourt + flocons d'avoine

Pain complet + purée d'amande

Objectif : énergie stable, digestion confortable.

3. Hydratation : le facteur décisif

Chez les 40-70 ans, la sensation de soif diminue.

Une déshydratation de seulement 1 % du poids corporel peut provoquer jusqu'à 10 % de baisse des capacités physiques et cognitives.

Moins de lucidité, moins d'endurance, plus de fatigue.

À retenir :

1,5 à 2 L d'eau par jour minimum

Boire avant d'avoir soif

Petites gorgées régulières pendant l'effort

4. Cohérence cardiaque : l'arme discrète

6 respirations par minute pendant 5 minutes permettent de :

Stabiliser la fréquence cardiaque

Réduire le stress pré-compétition

Améliorer la récupération

Favoriser le sommeil

À pratiquer avant et après les séances

· Avant la compétition : le bon timing

Dernier repas complet : 3 heures avant le départ

Petite collation si nécessaire : 45 minutes à 1 heure avant

Hydratation progressive dans les 2 heures précédant le départ

Éviter les excès de fibres, de graisses et les nouveautés alimentaires

Un estomac léger favorise un effort confortable et efficace.

Compétition 30 km (3 à 5 heures)

La stratégie devient déterminante :

Augmenter les glucides 3-4 jours avant

30 à 40 g de glucides par heure (une barre énergétique de 40 g contient en moyenne 25 à 30 g de glucides)

Boire toutes les 10-15 minutes

Tester sa stratégie à l'entraînement

La récupération des jours suivants est prioritaire.

Conseils pratiques du coach

Ne testez jamais un nouvel aliment le jour d'une compétition.

1 kg perdu après effort ≈ 1 L d'eau à compenser.

Une fatigue excessive est souvent liée à un manque d'hydratation.

La récupération commence dans les 30 minutes suivant l'effort.

Le sommeil reste votre premier outil de performance.

Mini-quiz : avez-vous retenu l'essentiel ?

Une déshydratation de 1 % peut entraîner :

A. 1 % de baisse de performance

B. 5 %

C. Jusqu'à 10 % physique et cognitive

Un repas complet avant séance se prend :

A. 30 min avant

B. 2h30 à 3h avant

C. Après l'effort

Sur 30 km, l'apport conseillé en glucides est :

A. 10 g/h

B. 30-40 g/h

C. Aucun apport

(Réponses : C – B – B)

Veronique Segalowitch

equilibreetmoi.contact@gmail.com

06 15 750 500

<https://www.equilibreetmoi-nutrition.fr/>

PAROLE DE COACH

Quand le loisir devient défi

Par Christian Segonds

De nombreuses compétitions sont proposées dans notre discipline, toutefois il convient de faire la différence entre les compétitions dites OPEN et les labellisées FFA. Les compétitions dites "Open" sont la porte d'entrée idéale vers le monde de la performance sans la pression (parfois intimidante) du haut niveau. Elles permettent aux marcheurs licenciés ou non et aux débutants de se tester avec un chronomètre. C'est un format plus accessible, idéal pour découvrir l'ambiance sans la pression du règlement fédéral pur et dur.

Depuis 2014, la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) encadre les compétitions officielles et organise le **Championnat de France de Marche Nordique** qui est le rendez-vous phare de la discipline en France. Le Championnat de France fait partie d'un circuit national appelé le **Marche Nordique Tour**. Ce circuit est composé d'environ 38 épreuves labellisées à travers la France. Celui-ci comprend deux formats :

- Le format "Circuit" MNCC (Marche Nordique Compétition Circuit)

C'est le format standard que l'on retrouve sur le Marche Nordique Tour (MNT). On l'appelle souvent "Circuit" (d'où le code MNCC parfois utilisé dans certains logiciels d'inscription).

Le parcours se déroule obligatoirement sur une boucle fermée (entre 2,5 et 3,5 Km) à parcourir plusieurs fois. La Distance est toujours comprise entre 9 et 15 km.

- Le format "Nature" MNCN (Marche Nordique Compétition Nature)

C'est le format "Trail" de la marche nordique. Le règlement y est légèrement plus souple pour s'adapter au terrain naturel.

Le parcours n'est pas forcément en boucles. Il peut s'agir d'une seule grande boucle ou d'un parcours d'un point A vers un point B. La Distance est libre.

En cas de faute technique (bras court, pas glissé...), vous serez immédiatement arrêté par le juge pendant 1min après avoir reçu un carton jaune. Au bout de 4 cartons jaunes (pénalités), c'est l'élimination (carton rouge) il en va de même si vous courez.

Le classement au MNT est le score final, il se base sur vos **3 meilleurs résultats** de la saison, auxquels s'ajoute obligatoirement le résultat des **Championnats de France**.

Cette année le **Championnat de France 2026 aura lieu le samedi 9 mai à Neuf-Brisach** (Haut-Rhin, Grand Est). L'organisateur est Le club CSL Neuf-Brisach (le club du champion en titre Tom Wermuth). L'épreuve comprendra une épreuve courte de 10 à 12 km Masculin et Féminin et une épreuve longue de 16 à 20 km Masculin et Féminin (sauf U18).

Pour valider votre ticket pour Neuf-Brisach le 9 mai, les inscriptions seront officiellement ouvertes du **2 avril au 28 avril 2026**, c'est votre **club d'athlétisme** qui doit valider votre engagement sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme (espace SIFFA).

Seront autorisés à participer aux Championnats de France de Marche Nordique tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- **Être licencié athlète compétition** dans un club FFA au plus tard la veille du début de la compétition.
- **Avoir été classé** entre le 24 mars 2025 et le 22 février 2026, avec une licence Athlète Compétition, à **trois épreuves de Marche Nordique Compétition** dont :
 - > Le Championnat Régional de la Ligue d'Occitanie
 - > Deux épreuves du Marche Nordique Tour dont au moins une épreuve MNC Circuit.
- **Avoir réalisé les minimas** (cf tab ci-dessous) sur l'une des 3 épreuves entre les niveaux R6 et N1

		FEMMES																					
Vitesse (km)		6,0	6,3	6,5	6,6	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,1	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8
Niveau		D8	D7	D6	D5	D4	D3	D2	D1	R6	R5	R4	R3	R2	R1	IR4	IR3	IR2	IR1	N4	N3	N2	N1
Points		1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	18	19	20	21	24	26	28	30

Niveaux : D => départemental R => régional

		HOMMES																					
Vitesse (km)		6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,1	9,3	9,5	9,8
Niveau		D8	D7	D6	D5	D4	D3	D2	D1	R6	R5	R4	R3	R2	R1	IR4	IR3	IR2	IR1	N4	N3	N2	N1
Points		1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	18	19	20	21	24	26	28	30

IR => interrégional N => national

Voici les champions en titre (Édition 2025) :

Leslie Lejeune (Nordic Walking Attitude Côte Bleue) a conservé son titre de championne de France dans des conditions spectaculaires. Victorieuse pour la deuxième année consécutive avec **une moyenne de 9,2 km/h**. Elle a écopé de 2 minutes de pénalité (2 arrêts en zone de pénalité) dès le début de la course. Elle a dû réaliser une "remontada" exceptionnelle pour rattraper et dépasser toutes ses concurrentes une à une.

Tom Wermuth (club Pays de Colmar Athlétisme) à seulement 19 ans, l'Alsacien a réalisé une performance historique en remportant son **3ème titre consécutif**. Il a bouclé les 12 km en **1h10'07"** et il n'a écopé d'aucune pénalité technique, confirmant sa maîtrise absolue de la discipline. Son avance sur le second, son coéquipier Philippe Weber, était de plus de 3 minutes.

Le club du **Pays de Colmar Athlétisme (PCA)** a dominé la compétition, notamment grâce au triplé historique de ses athlètes sur le podium masculin (Tom Wermuth, Philippe Weber et Paul Masson).

Faire de la compétition, c'est découvrir que l'on peut aller beaucoup plus vite et beaucoup plus loin que ce que l'on croyait. La marche nordique de compétition est un sport total qui n'attend que votre énergie. Apprenez à voler, bâtons en mains.

Qui est prêt à relever le défi au prochain départ ?

AGENDA DE CE TRIMESTRE

SORTIES CLUB

- 11/04/26 : Entrainement MN week-end
- 03/05/26 : Entrainement MN week-end
- 23/05/26 : Challenge interne CANAL DU MIDI
- **07/06/26 : LA NORDIQUE TOULOUSAINE**
- 13/06/26 : Entrainement MN week-end
- 27/06/26 : Entrainement MN week-end

COMPÉTITIONS

- 3 au 5/04/26 : **Bordeaux** - 14 kms - 19 kms & 24 kms
- 04/04/26 : **Tournefeuille** - 11 kms nocturne
- 12/04/26 : **L'union** - 7 kms
- 03/05/26 : **Bruguières** - 14 kms (D+ 164)
- 11/06/26 : Trail des bisCoteaux - **Vigoulet-Auzil** - 11 kms
- 14/06/26 : Trail des rivières & châteaux - **St Orens de Gameville** - 11 & 16 kms
- 22/06/26 : tour du lac de Vassivière - **Beaumont du lac** - 23 & 26 kms
- 26/06/26 : ultramarin du Morbihan - **Auray** - 29 kms

INSTANTS CAPTURES

TRAIL DE CASTANET



TRAIL D'ODARS

