

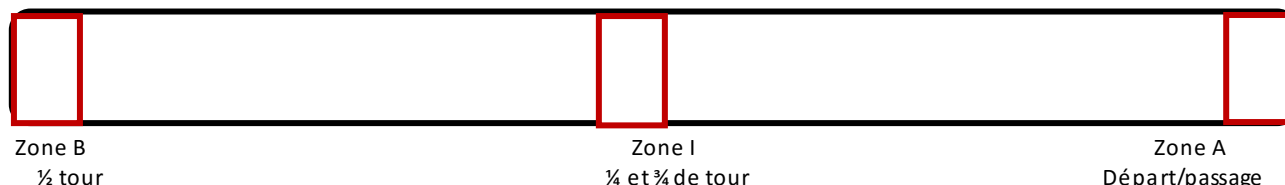
Compétence attendue : Concevoir et réaliser une sortie de marche correspondant à un projet personnel de développement ou d'appétence à des sensations impliquant de manipuler des paramètres (allures, temps d'effort, temps de récupération, nombre de séries, amplitude et fréquence des mouvements) et d'intégrer des allures de marche.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE :

L'épreuve pourra se réaliser sur un parcours en aller-retour de 1000m au total (un aller = 500m) ce qui faciliterait les calculs de temps de passage. Une boucle en 8 pourrait convenir également.

L'espace de travail ne se situera pas sur une piste d'athlétisme mais sur un espace sportif (composé de plusieurs terrains que l'on peut contourner), une voie sur berge, un sous-bois...

Cet AR ou boucle est composé d'une zone de départ (aussi zone de passage = A), d'une zone de 1/2 tour (aussi zone de passage = B) et d'une zone de 1/4 ET 3/4 de tour (zone I).



Les temps de passage seront systématiquement donnés aux élèves au passage en zone A et B. Les temps de passage seront donnés en zone I uniquement pour les intensités supérieures ou égales à 75%

Le candidat construit le projet de sa séance de travail sur 50' respectant la structure suivante : échauffement 10' / corps de la séance 30' / retour au calme 10'. Il précise le mobile choisi (marche sportive, marche active, marche douce) et propose une séance en conséquence. Il indique les temps de marche et les intensités correspondantes en km/h (converties en temps). Les couleurs d'allure peuvent être utilisées pour rendre le document support plus lisible (voir fiche jointe). Le candidat réalise sa séance et un camarade vérifie le respect du projet (temps de passage respectés). Deux enseignants jurys aux extrémités (A et B) et l'élève binôme possédant la fiche-élève au centre (I) L'arrêt est interdit, le candidat doit toujours être en train de marcher sauf pour les candidats ayant choisi le mobile marche sportive où des exercices de renforcement doivent être réalisés. Ces derniers seront réalisés aux extrémités des boucles (proche de la zone A ou B). A l'issue de l'épreuve le candidat réalisera un bilan écrit selon les rubriques, ainsi qu'un court entretien oral auprès du jury.

7 points	<p>Concevoir une sortie de marche de 50' incluant échauffement, corps de la séance et retour au calme. Le candidat y prévoira, en fonction du mobile choisi, la présence ou non d'exercices de renforcement, les temps et intensités de marche. Ce projet devra être justifié soit en fonction d'un projet de développement soit en fonction d'une appétence à certaines sensations.</p>	<p>Projet incohérent. Les paramètres de la sortie de marche sont inadaptés (les intensités ne correspondent pas au mobile choisi). La fiche est incomplète. Le candidat n'a pas compris la manipulation des paramètres en fonction de l'effet escompté. Le projet n'est pas justifié ou très peu. 0 à 3</p>	<p>Projet cohérent et réfléchi. Les paramètres de la sortie sont adaptés. La fiche est dûment complétée. Le candidat maîtrise la manipulation des paramètres en fonction de l'effet escompté. Le projet est justifié. 3.5 à 5</p>	<p>Projet pertinent et personnalisé. Les choix sont tout à fait adaptés. Le candidat justifie son projet par des éléments précis mettant en relation son état de forme, son contexte de vie et ses souhaits en termes de développement et d'entretien de soi. Les paramètres sont parfaitement maîtrisés. 5.5 à 7</p>
10 points	<p>Produire un effort physique plus ou moins intense, selon le mobile choisi, en fonction de ses propres ressources dont il aura affiné la connaissance au cours du cycle et de son état de forme qu'il doit être capable d'évaluer le jour J. Le projet de départ doit être respecté. Il permet de vérifier la connaissance des allures de marche. Le respect de la technique de marche nordique doit servir à l'atteinte du projet</p>	<p>L'écart entre le projet et la réalisation est important. Séance réalisée partiellement Des arrêts constatés Sur le temps total de la sortie, au moins 20 écarts répertoriés en zone A et/ou B. Pour le M1, les exercices de renforcement sont inadaptés et mal réalisés (sécurité !!!). 0 à 4.5</p>	<p>L'écart entre le projet et la réalisation est faible. Séance réalisée entièrement Aucun arrêt constaté Sur le temps total de la sortie, entre 19 et 10 écarts répertoriés en zone A et/ou B. Pour M1, les exercices de renforcement sont réalisés de façon sécuritaire. 5 à 7.5</p>	<p>Le projet est réalisé en totalité. Séance entièrement réalisée. Aucun arrêt constaté Sur le temps total de la sortie, moins de 10 écarts répertoriés en zone A et/ou B. Les allures sont intégrées. Pour le M1, les exercices de renforcement sont réalisés de façon efficace, sont variés et adaptés au projet. 8 à 10</p>
3 points	<p>Analyser sur support écrit et oralement la séance effectivement réalisée. Le candidat effectue un retour sur le projet et la prestation en s'aidant de l'identification de ses sensations et de ses connaissances sur l'activité.</p>	<p>Absence de bilan ou bilan superficiel Pas de mises en relations avec les sensations et les connaissances de l'activité. Son analyse est soit absente soit confuse et/ou incohérente 0 à 1</p>	<p>Bilan établi à partir de l'écart entre le projet et la réalisation. Le candidat justifie par l'identification de ses sensations. Son analyse est simple et claire. 1.5 à 2</p>	<p>Bilan mettant en relation les sensations identifiées et les connaissances de l'activité. L'analyse est étoffée et pertinente. Le candidat se sert de sa réalisation pour se projeter à moyen terme. 2.5 à 3</p>

Documents ressources proposés

(conception Mme Hélène Bernaert)

PRESENTATION DE L'ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

LES ENJEUX

Qu'est-ce que la marche nordique ? La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue

Une pratique physique modérée favorable à l'entretien de sa santé

Tonification du corps / Amélioration de la posture

L'utilisation des bâtons favorise l'utilisation des muscles des membres supérieurs et du tronc (triceps, deltoïdes, grand dorsal, sangle abdominale. La marche active favorise également la mobilisation des quadriceps, des fessiers, du triceps sural et des ischios-jambiers.

Cette activité sollicite 80 % des chaînes musculaires. Associée à des exercices de renforcement musculaire, le bénéfice est plus complet.

Une amélioration de la posture générale peut être constatée grâce au renforcement du dos et de la colonne vertébrale.

Activation cardio-vasculaire

L'effort se fait en amplitude pulmonaire par le placement du corps et l'utilisation adéquate des bâtons.

La pratique est milieu extérieur et de préférence naturel favorise cette oxygénation.

Fortification des os

Les vibrations créées dans le déplacement favorisent une fortification osseuse sans être traumatisante.

Entretien de la silhouette / perte de poids

Dépense de 40 % supérieure à la marche traditionnelle car une plus grande masse musculaire est mise en jeu.

La lipolyse est activée si le temps d'effort est certain (minimum 30 à 40').

Amélioration de la coordination générale

Même si la technique reste simple, elle requiert de travailler simultanément haut et bas du corps pour se propulser efficacement vers l'avant.

Sensibilisation à l'environnement

L'espace naturel dans laquelle la marche nordique se pratique est propice mettre en place des projets interdisciplinaires autour de l'environnement. Une sensibilisation au respect de l'environnement au sens large est facilitée par la pratique scolaire de cette activité extérieure.

Richesse éducative

De par les modalités de pratique qu'elle favorise, la marche nordique est un excellent biais pour former un « citoyen autonome, lucide et cultivé » : Faire ensemble, s'organiser, être attentif et à l'écoute de l'autre, être attentif à ses propres sensations, savoir « gérer », savoir « persévérer », se projeter seul et avec d'autres... L'enseignement de cette A.P.S.A. se veut une occasion supplémentaire de faire exister « le bien vivre ensemble » et de développer la fraternité.

Comment garantir une authentique activité de marche nordique ?

- En adoptant la technique de marche sportive fondée sur une synchronisation bras/jambes, proche de la technique employée en ski de fond.
- En maintenant un effort d'intensité faible, modérée ou plus intense sur une durée significative.
- En étant à l'écoute de ses sensations : fatigue, lassitude, crispation, essoufflement...
- En régulant le temps d'effort ou la distance à parcourir et l'intensité de son activité (son allure) en fonction de ses sensations, sans pour autant stopper l'effort systématiquement.
- En pratiquant en binôme ou en groupe plus large.

Quels principes pédagogiques peuvent être conseillés ?

- Organiser les séances sur un parcours le plus « naturel » et fonctionnel possible (ni une piste d'athlétisme, ni en intérieur) : un parc, des berges sécurisées, des tours de remparts, un sous-bois aménagé.... La marche nordique doit se pratiquer en milieu naturel afin de favoriser l'oxygénation et dans l'objectif d'une pratique physique future. Un contexte de pratique « agréable » et facile d'accès à l'avenir devrait favoriser l'appétence à l'effort.
- Le parcours de marche devrait être d'une taille minimale de 800m jusque 1km200 afin de pouvoir échanger régulièrement avec ses élèves, de « contrôler » leur activité tant d'un point de vue sécuritaire que didactique et de leur laisser la possibilité de manipuler plusieurs paramètres. Un tour trop court dénaturerait l'activité et entraînerait de la lassitude/monotonie, un tour trop long réduirait les possibilités de régulation par certains paramètres tels que la distance.
- La pratique en solitaire est fortement déconseillée au profit d'une pratique collective (groupes de 2 à 6 élèves). Culturellement, les personnes pratiquant cette activité le font en groupe dans 90% des cas. Il s'agit également, d'une garantie sécuritaire (effectuer un effort seul est déconseillé), d'une aide à l'apprentissage (échanger, identifier chez l'autre, comparer, être attentif à..., ma capacité à discuter avec mes camarades comme repère d'état de forme) et enfin, d'une solution pour maintenir une certaine motivation au cours d'un effort qui peut paraître répétitif et monotone pour des élèves peu enclins à la pratique physique et sportive.
- Un test de « VMA de marche » peut être pratiqué pour obtenir des informations de base servant à la poursuite du cycle : un 1000m en marchant la plus rapidement possible (toujours un appui au sol). Ce test permet d'obtenir pour chaque élève une allure à « 100 % » et une FCM.

Quelles formes de pratiques peuvent être envisagées ?

- Nombre de formes de pratiques peuvent être proposées dans les situations d'apprentissage. Des formes de pratiques culturelles peuvent être reprises des activités athlétiques de demi-fond (sans entrer, bien évidemment, dans une pratique compétitive) ou des activités de ski de fond. Les formes de pratiques ont pour objectif, à la fois, de varier pour susciter, donner envie, motiver et de favoriser l'apprentissage de connaissances, capacités et attitudes ciblées.
 - ✓ Pratique « en relais » avec un camarade à la fois « autorisé » au repos dans le groupe (variable selon les distances, intensité et selon le profil des élèves composant le groupe).
 - ✓ Pratique avec alternance de meneur. Chef de groupe qui donne la cadence.
 - ✓ Pratique en miroir garantissant le maintien des allures demandées.
 - ✓ Pratique avec un « joker » qui me permettrait de choisir le moment de mon temps de repos.
 - ✓ Pratique alternant marche et exercices de renforcement (comme en biathlon avec le ski de fond et le passage au tir).
 - ✓ Sur le même parcours, des spécialistes de distance longue sans arrêt (4/5/6/7/8kms) et des sprinteurs(ses) (4x 1km/2x 2kms...) comme en ski de fond : se spécialiser.
 - ✓ Partir séparément pour finir ensemble.
 - ✓ Envisager une petite boucle très courte de récupération où l'on peut marcher à allure très faible pour reprendre le parcours à l'allure demandée (dispositif identique au tour de pénalité en biathlon).
 - ✓ Passeport marche nordique tel qu'il est présenté à la FFA : bâtons de bronze, d'argent et d'or selon le temps que l'on est capable de tenir sans s'arrêter et son niveau technique en matière de propulsion bras/jambes.

CP 5 MARCHÉ NORDIQUE

COMPÉTENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : Adapter les paramètres de la marche en vue d'effets immédiats souhaités (Allures, temps d'effort, temps de récupération, amplitude et fréquence du mouvement).

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA : Connaître les trois parties composant une sortie de marche : *<i>Echauffement</i> alliant des exercices de sollicitation musculaire et articulaire utilisant les bâtons et des temps de marche lente. *<i>Corps de la séance</i> pouvant être composé uniquement de marche ou de marche et d'exercices de renforcement musculaires. *<i>Retour au calme</i> alliant marche lente et étirements musculaires utilisant les bâtons.</p> <p>Connaître le matériel nécessaire (bâton, dragonne)</p> <p>Connaître les principes techniques d'efficacité et sécuritaires de la marche nordique Savoir différencier la marche classique de la marche nordique par la technique bras/jambes spécifique *<i>Phase d'appui par le talon au sol, jambe tendue.</i> *<i>Déroulé du pied le plus soupagement possible.</i> *<i>Posture droite et tonique de tout le corps.</i> *<i>Aligner la gestuelle dans le sens de la marche pour une meilleure transmission des forces.</i> *<i>Synchronisation de balancier entre les bras et les jambes.</i> *<i>Synchronisation entre la phase de propulsion du pied et la poussée sur les bâtons.</i></p> <p>Citer et localiser les groupes musculaires et muscles prioritairement sollicités.</p> <p>Connaître les principes d'hydratation relatives aux activités d'endurance (mise en relation entre le temps d'effort, l'intensité d'effort et la nécessaire hydratation)</p> <p>Sur sa propre activité : Connaître et comprendre l'intérêt de l'échelle de ressenti.</p> <p>Sur les autres : Connaître quelques indices de fatigue me permettant d'identifier l'état de forme de mon partenaire de marche (respiration, état de fatigue)</p>	<p>Savoir-faire en action : Tester des séances type de marche proposées par l'enseignant relatives à plusieurs mobiles. Construire, à plusieurs, une sortie de marche adaptée à l'effet escompté. Manipuler les paramètres de la charge afin de construire une séance des plus adaptée (allure, temps, récupération). Réaliser un échauffement typique de l'activité : mobilisation articulaire et musculaire à l'aide des bâtons de marche / Activité cardio-pulmonaire très progressive. Identifier et expérimenter trois allures selon sa FCM et ses sensations : allure lente et souple / allure moyenne / allure soutenue. Respecter l'allure prévue principalement par des repères externes, y associer l'identification de repères internes (ses ressentis).</p> <p>Adapter l'amplitude et la fréquence du mouvement du mouvement à l'intensité demandé et au dénivelé *<i>Un pas long pour augmenter la vitesse sur une courte durée.</i> *<i>Un pas court pour économiser l'énergie.</i> Intégrer la notion de « cadence » de marche Allier tonicité et relâchement pour une marche efficace Se concentrer sur les muscles participant au mouvement afin de favoriser le relâchement et la tonicité. *<i>Le relâchement évite toute contraction inutile et permet un meilleur processus métabolique au niveau des muscles.</i></p> <p>Adopter une respiration régulière alternant des temps d'expiration et d'inspiration plus ou moins longs. « Trouver un rythme d'aisance respiratoire » quel que soit l'allure. Identifier ses propres sensations selon des critères simples de ressentis musculaires, respiratoires et de « forme générale ».</p> <p>Etre capable de reproduire correctement des exercices de renforcement musculaires utilisant les bâtons (muscles des MS, tronc, MI).</p> <p>Savoir-faire pour aider les apprentissages - Autour de la coopération S'aider des autres pour intégrer la cadence, l'allure. Poursuivre son effort au sein du groupe (se sentir « porté ») Echanger avec partenaires de marche afin de comparer les ressentis (la comparaison comme aide à l'identification).</p> <p>- Autour du progrès personnel Retranscrire un bilan global de sa séance</p>	<p>En direction de soi : « Se sentir capable de ... », « visualiser », prendre conscience de l'effort effectué. Persévérer afin de poursuivre l'effort prévu et de se maintenir dans le groupe de marche Respecter les temps, allures et récupérations demandées Accepter d'explorer plusieurs mobiles Accepter et « recevoir » des sensations musculaires et respiratoires inhabituelles</p> <p>En direction d'autrui : Verbaliser un état de fatigue auprès de mes partenaires de marche Etre attentif à l'état de forme de mes partenaires de marche Encourager un partenaire de marche en difficulté physique ou en manque de motivation Entendre les conseils d'autrui afin d'améliorer son projet de marche</p>

CP 5 MARCHÉ NORDIQUE

COMPÉTENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : Concevoir et réaliser une sortie de marche correspondant à un projet personnalisé de développement ou d'appétence à des sensations impliquant de manipuler des paramètres (allures, temps d'effort, temps de récupération, nombre de séries, amplitude et fréquence des mouvements) et d'intégrer des allures de marche.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA : Connaître les trois parties composant une sortie de marche (échauffement, corps de la séance, retour au calme).</p> <p>Connaître le matériel nécessaire et savoir le choisir /l'adapter en fonction de sa morphologie.</p> <p>Connaître la technique spécifique de la marche nordique (coordination bras/jambes, propulsion à l'aide des bâtons, déroulé du pied...).</p> <p>Etre en mesure de l'expliquer à un camarade.</p> <p>Connaître les principes de récupération (hydratation, étirements, nutrition, sommeil).</p> <p>Connaître au moins deux exercices de renforcement musculaires utilisant les bâtons pour 10 muscles ciblés (triceps, biceps, deltoïdes pectoraux, dorsaux, abdominaux, fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, triceps sural).</p> <p>Connaître les étirements sollicitant les groupes musculaires des membres inférieurs.</p> <p>Sur sa propre activité : Utiliser l'échelle de ressenti comme un réel outil de régulation de mon activité. Savoir en extraire les informations essentielles et agir en conséquence.</p> <p>Sur les autres : Connaître quelques indices de fatigue me permettant d'identifier l'état de forme de mon partenaire de marche (respiration, état de fatigue, difficulté technique). Détecter les incohérences d'une séance (allure inadaptée au mobile, nombre de séries d'exercices de renforcement trop faibles).</p>	<p>Savoir-faire en action : Choisir et poursuivre un mobile unique et être en capacité de le justifier. Concevoir progressivement ses sorties de marche personnalisées Concevoir et réaliser un échauffement adapté, progressif, personnalisé et typique de l'APSA pour soi ou pour un groupe de faible effectif. Identifier et intégrer trois allures allant de souple à soutenue. Se référer principalement à ses repères internes, sans omettre l'aide des repères externes. Alternier les deux types de repères pour réguler son activité. Manipuler et modifier en amont et, petit à petit, en action les paramètres de la charge (allure, temps, récupération) selon l'effet escompté et selon les ressentis (mettre en relation allure et temps d'effort).</p> <p>Maintenir une technique de marche nordique malgré l'allure élevée et la fatigue ressentie. Rester tonique sans se crispier. Jouer sur la fréquence et l'amplitude du mouvement pour gérer mon état de fatigue.</p> <p>Adopter des temps d'inspiration et d'expiration plus ou moins rapide selon l'allure de marche. « Trouver un rythme respiratoire » me permettant de « tenir »</p> <p>Réaliser 2 exercices de renforcement musculaire utilisant les bâtons pour des 10 muscles ciblés (triceps, biceps, deltoïdes pectoraux, dorsaux, abdominaux, fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, triceps sural).</p> <p>Savoir-faire pour aider les apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autour de la coopération <p>S'aider des autres pour trouver la cadence/respecter l'allure. Poursuivre son effort au sein d'un groupe (se sentir « porté »). Se démarquer du groupe si l'allure de celui-ci est trop rapide ou trop lente. Echanger avec mes partenaires de marche sur les ressentis et sur la conception de la séance.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autour du progrès personnel <p>Retranscrire le bilan global de la séance et en tirer des conclusions pour la sortie suivante.</p>	<p>En direction de soi : « Se projeter », accepter de « reporter » les effets souhaités. Accepter que les effets ne soient pas immédiats. Patienter.</p> <p>Adopter un regard critique face aux méthodes « miracles » (nouvelles activités physiques /régimes/compléments alimentaires) vantant des résultats immédiats sur la transformation de la silhouette. Envisager le corps comme transformable dans une mesure raisonnable et selon des moyens favorables à la santé. Associer l'activité physique à un sentiment de plaisir, de partage et de satisfaction et non à un sentiment de sacrifice et d'épreuve. Trouver plaisir et satisfaction dans l'effort. Envisager le corps dans sa dimension « santé » et non seulement dans sa dimension « silhouette ». <i>*Nombre de personnes pensent qu'être mince, c'est être en bonne santé.</i></p> <p>En direction d'autrui : Avoir réalisé un choix personnel et accepter que d'autres n'ont pas effectué le même choix. Ne pas être influencé par le choix des autres : « assumer ». Être attentif à l'activité de mes partenaires. Être en mesure de critiquer positivement ou négativement la conception de leur sortie de marche. Pouvoir justifier ses critiques.</p>

Proposition de FICHE SUPPORT EVALUATION CCF BACCALAUREAT MARCHE NORDIQUE

50' : 10' échauffement / 30' corps de la séance / 10' retour au calme

NOM PRENOM

MON ALLURE VERTE ____ km/h ; ____ pour 500m MON ALLURE JAUNE ____ km/h ; ____ pour 500m MON ALLURE ROUGE ____ km/h ; ____ pour 500m
--

COCHE LE MOBILE CHOISI <input type="checkbox"/> Marche sportive <input type="checkbox"/> Marche active <input type="checkbox"/> Marche douce	Justifie ton choix
--	--------------------

Temps d'échauffement 10'

MINUTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ALLURES										
TPSPASSAGE										
DISTANCE										

Corps de la séance 30'

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Temps de retour au calme 10'

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Bilan sur le contenu de ma sortie Ecart projet et réalisation	Bilan sur les sensations	Comment envisages-tu l'entretien de ta sante au sortir du lycée ? Quelle place aura la marche dans ce projet ?
--	--------------------------	--

FICHE DES SENSATIONS / MARCHÉ NORDIQUE

	Allure verte	Allure jaune	Allure rouge
MA FREQUENCE CARDIAQUE	FC <75 % FC Max	75 % FC max < FC > 85 % FC max	FC > 85 % FC max
MES SENSATIONS RESPIRATOIRES MON ESSOUFFLEMENT	Je ne suis que très peu essoufflé Je parviens à tenir une conversation avec mes camarades de marche sans problème RESPIRATION CALME ET REGULIERE	Je suis essoufflée Je peux m'exprimer par quelques phrases brèves mais mon souffle est court RESPIRATION RAPIDE ET PLUS SACCADEE	Je suis très essoufflée Je ne peux pas tenir une conversation Au mieux, je peux dire un mot ou deux pour répondre à une question RESPIRATION TRES RAPIDE, SOUFFLE COURT
MES SENSATIONS MUSCULAIRES MES DOULEURS AUX JAMBES ET AUX BRAS	Je sens que mes muscles travaillent, se contractent mais je ne ressens aucune douleur. Ils « chauffent » au fur et à mesure de l'effort AISANCE, RELACHEMENT, TIEDEUR	Je ressens de la lourdeur dans les muscles (cuisses, mollets, bras essentiellement). Une chaleur globale et locale plus importante peut être constaté CHALEUR, LOURDEUR, FATIGUE, MUSCLE PLUS « DURS »	Je ressens de réelles douleurs musculaires (cuisses, mollets, bras, épaules). Tétanisation, crispation, fatigue générale, ou encore sensations de jambes « vides » peuvent apparaître CHALEUR, FATIGUE INTENSE, CRISPATION, TETANIE MUSCULAIRE, FATIGUE GENERALE
MES RESENTIS PSYCHOLOGIQUES MON ETAT MENTAL	L'absence de douleurs musculaires et d'essoufflement rend l'effort très acceptable psychologiquement voire agréable mais une lassitude peut s'installer avec le temps/la distance EFFORT TRES FACILE A ASSEZ FACILE	Je m'éprouve physiquement. L'effort peut être perçu comme devenant difficile ou comme une satisfaction. Toujours est-il que je dois me concentrer pour respecter l'allure EFFORT UN PEU DIFFICILE A DIFFICILE	L'intensité rend l'effort plus difficile psychologiquement. J'essaie, de respecter l'allure, de tenir l'effort malgré la difficulté. Dans ma tête, je dois « tenir » EFFORT DIFFICILE A TRES DIFFICILE
MA TECHNIQUE MES PLACEMENTS	La coordination bras/jambes est « facile » Je ne suis pas crispée donc le geste s'effectue « naturellement » Les épaules sont souples et relâchées	La coordination bras/jambes est respectée mais l'alignement bras/bâton et le balancé sont parfois biaisés. Une crispation des bras peut être constatée Les épaules remontent un peu	Il peut y avoir juxtaposition des actions bras/jambes qui perturbe la coordination Les bras se fléchissent sur tout le mouvement L'alignement bras/bâton, l'angle bras/bâton deviennent difficile à respecter

La marche nordique, le partage d'une activité physique d'entretien

Dépense et convivialité pour un mieux-être individuel et collectif

Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3
« Marche sportive »	« Marche active »	« Marche douce »
<p>Je renforce mon organisme en développant mes qualités cardio-pulmonaires et musculaires par l'alternance de temps de marche à intensités variées et d'exercices de musculation</p>	<p>J'éprouve mon organisme en développant mes qualités cardio-pulmonaires par des temps de marche à des intensités variées</p>	<p>J'entretiens mon organisme en sollicitant et en développant mes qualités d'endurance fondamentales par des temps de marche à intensité modérée et régulière</p>
<p>Intensités de 80 à 100% FCM Paramètres de régulation, à manipuler selon les sensations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternance entre temps ou distance de marche relativement court (de 800m à 1,5 kms) et de séries d'exercices de renforcement musculaire effectués à l'aide des bâtons. - Varier le temps de marche et/ou la distance de marche, les intensités qui doivent tout de même rester supérieures à 75% FCM, le nombre de séries d'exercices de renforcement musculaires, le nombre de répétitions dans les séries. <p>EXEMPLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' à 75% FCM + 5' de marche à 85% FCM + Alternier 2'30'' à 95% FCM ET 5' de travail musculaires (à réaliser 4 fois) + 5' à 70% FCM = 50 minutes 	<p>Intensités de 75 à 90% FCM Paramètres de régulation, à manipuler selon les sensations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternance de temps de marche à intensité très modérée et de temps de marche à intensité plus élevée - Varier le dénivelé du parcours afin de jouer sur les variations de fréquence cardiaque. - Mettre en relation temps de marche et intensité. - Varier la fréquence et l'amplitude du mouvement selon l'intensité demandée, selon le dénivelé et selon l'état de fatigue. - Varier la structure de la séance (régulière, pyramidale, descendante...). <p>EXEMPLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5' à 70% FCM + 15' de marche à 75% FCM + 6 x 3' à 85% FCM + 10' de marche à 70% FCM = 48 minutes 	<p>Intensités de 60 à 75% FCM Paramètres de régulation, à manipuler selon les sensations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les distances de marche - Varier les temps de récupération passive - Varier l'amplitude et la fréquence du mouvement selon l'état de fatigue. <p>EXEMPLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' de marche à 60% FCM + 30' à 70% FCM + 15' à 60% FCM = 60 minutes