

**La Marche Nordique
dans les Foyers Ruraux et les clubs sportifs FSGT
de l'Essonne et Seine et Marne Sud**

► **Qu'y-a-t-il de commun entre
les Foyers Ruraux et la FSGT?**

Un Foyer Rural, c'est d'abord une association, c'est à dire un regroupement de personnes qui ont intérêt et plaisir à se retrouver et à partager des connaissances et des expériences communes.

Ces associations, les Foyers Ruraux, se réclament de l'Éducation Populaire, c'est à dire de la transmission de savoirs entre les adhérents de ces associations, sans échange d'argent, dans le but de favoriser l'épanouissement et l'émancipation de chacun des adhérents.

La FSGT est une fédération d'associations sportives, organisées dans plus de 70 activités différentes, se réclamant elle aussi de l'Éducation Populaire.

Cet épanouissement et cette émancipation sont recherchés aussi bien sur le plan culturel traditionnel, que sur le plan sportif ou scientifique et technique.

Le rôle des bénévoles dans un Foyer Rural, ou dans un club sportif FSGT est primordial pour une saine évolution des activités au sein de cette association.

► **On fait du sport dans les Foyers Ruraux?**

Oui bien sur. Mais différemment. Sans enjeu d'argent ou de victoire. C'est à dire que le sport en lui-même n'est pas un but mais un moyen d'échanges et de transmission de savoirs. Avec la FSGT, les Foyers Ruraux partagent la notion de Sport pour Tous, de partage et d'investissement individuel et collectif.

Ce qui est important c'est de trouver du plaisir dans la pratique du sport que nous aimons en considérant les autres comme des partenaires et pas des adversaires.

C'est pourquoi dans les Foyers Ruraux et à la FSGT, nous pratiquons du sport sans tricherie, sans produits stimulants, sans argent, pour l'amélioration de notre santé et pas pour la détruire en cherchant à gagner à tout prix.



Alors pas encore convaincus ?

Venez nous rencontrer et parler avec nous. Nous vous montrerons que la Marche Nordique avec les Foyers Ruraux et la FSGT, c'est le sport qui vous convient.

Pour tous renseignements sur les activités de **marche nordique F.S.G.T.** dans les clubs FSGT et Foyers Ruraux de Seine et Marne :



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

95, rue Emile Zola

91100 CORBEIL ESSONNES

01 64 96 57 87

contact@91.fsgt.org - 91.fsgt.org

karolebureau.fsgt91@orange.fr

**Fédération Départementale
des Foyers Ruraux de Seine-et-Marne**

4, rue du Pont Paillard

77115 BLANDY LES TOURS

01 64 64 28 21

contact@fdfr77.org - www.fdfr77.org

sport@fdfr77.org



Fédération
Départementale
des Foyers Ruraux
de Seine-et-Marne



► **LA MARCHÉ
NORDIQUE
F.S.G.T.**



Qu'est-ce que la Marche Nordique ?

Pour la F.S.G.T., la **Marche Nordique** est un sport, où les différents participants exercent physiquement leur capacité à échanger et à transmettre.

Ce sport est basé sur une pratique semblable au ski de fond, pendant les périodes ou dans des lieux "sans neige". Les qualités physiques et intellectuelles développées par cette activité sont donc similaires à celles exercées dans la pratique du ski de fond.

Il faut dissocier la marche nordique (marche dynamique avec propulsion) de la randonnée avec des bâtons télescopiques et de la marche alpine.

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

Le gain en vitesse de déplacement est de l'ordre de 30 % une fois que vous maîtrisez bien le travail avec les bâtons.

Plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, la marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins.

► Quel public ?

Une pratique sportive pour tous.

La possibilité de pratiquer à toute heure et en tout lieu, sans équipement fixe, est une possibilité qui convient bien aux femmes modernes qui jonglent toute la journée avec des contraintes familiales, professionnelles et disposent de peu de temps.

Une heure de **Marche Nordique**, c'est une heure de sport, sans temps de transport, et une disponibilité permanente des équipements, dont le plus beau est la nature qui nous entoure.

► Y-a-t-il des limites d'âge ?

Il n'y a pas formellement de limite d'âge. Pour les plus jeunes, il est impératif que la capacité de synchronisation des mouvements soit acquise. En général cette aptitude intervient entre 6 et 7 ans. Pour les plus âgés, si vous pouvez marcher, vous pouvez faire de la **Marche Nordique** avec profit, pour votre santé physique et intellectuelle.

► Comment pratiquer la Marche Nordique ?

Chacun à son goût, à son rythme, pour profiter pleinement des avantages de cette marche aidée par le travail des bras et de l'ensemble du corps, dans un club FSGT ou dans un Foyer Rural, pour vivre avec d'autres et avec plaisir les joies de la vie associative.

► La Marche Nordique c'est cher ?

Non. L'adhésion à un Foyer Rural ou à un club sportif FSGT est modique. Cette adhésion vous apporte une assurance performante et la possibilité de participer aux événements sportifs et aux formations organisées par ces fédérations, aussi bien dans le monde rural qu'en ville.

► Bien s'équiper pour bien pratiquer

La liste des équipements comprend :

- une paire de bâtons,
- une paire de chaussures de marche,
- des vêtements de sport que vous préférez et dans lesquels vous vous sentez bien,
- un petit sac à dos avec au minimum : une bouteille d'eau, des pansements adhésifs, de quoi surmonter une fringale, une carte de votre parcours, une boussole, un téléphone...
- et un partenaire !

Vous avez besoin de conseil ? Venez nous voir. Nous vous accueillerons avec plaisir.

► Où pratiquer la Marche Nordique ?

Où ? Partout ! Tous les terrains se prêtent à la pratique de la **Marche Nordique**. En ville mais surtout à la campagne, et en forêt.

Les clubs sportifs et Foyers Ruraux qui pratiquent la Marche Nordique en Essonne et Seine et Marne :

- **Endurance Sénart** : Jean-Pierre LEGUENNEC
07.71.60.76.24 - jplg.leguennec@gmail.com
- **U.S.Vigneux Section MN** : Nathalie TOUCHAIS
06.80.62.86.79 - usvigneux@gmail.com
- **Comité FSGT 91/77s** : Karole BRUREAU
06.28.51.71.01 - karolebrureau.fsgt91@orange.fr
- **Fédération des Foyers Ruraux** : Magali CHEVALOT
06.83.49.48.33 - sport@fdfr77.org
- **Foyer Rural de Bombon** : Denis Peyrat
06.99.37.15.74 - foyerruralbombon@gmail.com
- **Foyer Rural Chenoise** : Jacques MAZANKINE
06.08.81.44.69 - mn.chenoise@laposte.net

Et pour aller plus loin ? Maîtriser, vous engager, développer..

Aller plus loin, c'est acquérir du savoir pour progresser dans ce sport si technique. Nous vous proposerons des formations structurées avec des formateurs de grande qualité et vous encadrerons lors des sorties que nous organiserons ensemble.

Nous vous proposerons de participer à des sorties, un peu partout en France, et si vous le souhaitez à des compétitions.

► Formations Marche Nordique F.S.G.T.

La formation est une composante importante de la Marche Nordique. Ce sport nécessite la présence d'un encadrement expérimenté et compétent (1 animateur pour 15 adhérents). La formation des animateurs est donc incontournable pour assurer le développement harmonieux de l'activité.

Le but de cette formation est d'assurer un enseignement de qualité et adapté à l'adhérent pour l'aider à devenir un acteur autonome et mettre en œuvre des pratiques cohérentes qui tiennent compte des objectifs de santé (éviter les mauvais gestes par exemple), et ainsi transmettre les valeurs du sport pour tous.

Pour participer à une formation adressez vous à votre club ou Foyer Rural.

► Formations

Après les **22 et 23 Octobre 2016** à Vigneux sur Seine (91), un prochain rendez-vous est programmé les **26 et 27 Novembre 2016 à Brest (Finistère)**.

Mais d'autres dates viendront s'ajouter... **Renseignez-vous !**

► Création d'une section Marche Nordique Vous souhaitez créer une section de Marche Nordique dans votre club sportif ou dans votre Foyer Rural ?

Contactez nous, nous aiderons en vous proposant notre aide bénévole et nos formations.

