

22
FÉV.
2026



© Dany RÔZE

WWW.FSGT.ORG - WWW.SPORTETPLEINAIR.FR @FSGTOfficiel



CHAMPIONNAT FÉDÉRAL FSGT MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE

Haras National du Pin,
61310 LE PIN AU HARAS

Contact inscription : marchenordique@fsgt.org
Guillaume FOUIN : 06 99 41 02 43



Mot de Christophe de BALORRE

Président du conseil départemental de l'Orne



Rassemblant autant de licenciés – 280 000 – que l'Orne ne compte d'habitants, la Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT) n'a plus à démontrer ni son dynamisme, ni son enracinement dans notre pays, qui l'a vue naître voilà plus de 90 ans. Notre département en donne un bel exemple, avec un Comité ornais regroupant plus de 80 clubs, qui privilégient à la fois le bien-être et la proximité. Bravo à Gérard BANSARD et à ses équipes !

Notre département se réjouit d'avoir été retenu par les instances nationales de la FSGT pour l'organisation de ce Championnat fédéral. C'est un plaisir pour le Conseil départemental de pousser les grilles du Haras national du Pin, en vue d'accueillir les très nombreux sportifs et spectateurs attendus tout au long du week-end.

Prestige de notre territoire, notre Versailles du Cheval est au cœur d'un projet emblématique majeur de l'Orne et de la Normandie. Il porte une belle ambition, chaque jour réaffirmée, jusqu'à l'international. Il est le symbole du dépassement, incarné dans le développement même de ses structures, mais aussi au travers des compétitions organisées ici et des champions qu'elles attirent. Ce n'est pas un hasard si notre Pôle international de sports équestres a été hissé au rang de Centre de préparation aux JO Paris 2024 !

C'est donc dans un cadre d'exception et un contexte particulier que la FSGT va vivre cette séquence ornaise. Qu'elle soit, pour toutes et tous, l'occasion de passer ensemble de chaleureux moments, à la gloire de la vie associative et sportive, qui nous est si chère.

Bienvenue dans l'Orne !

Christophe de BALORRE

Mot de Gérard BANSARD

Président du comité FSGT Orne



C'est avec une immense fierté que le Comité de l'Orne FSGT accueille cette année le Championnat fédéral de marche nordique au Haras National du Pin, véritable joyau du patrimoine ornaï et symbole de l'excellence française.

Ce week-end sportif s'annonce comme un temps fort de la vie fédérale, réunissant coureur-ses, marcheur-ses, cyclistes, bénévoles et spectateur-rices autour d'une même passion : celle du sport partagé. Pendant deux jours, notre département vivra au rythme du cross-country, de la marche nordique, du cyclotourisme et de la randonnée, dans un esprit d'ouverture, de convivialité et de dépassement de soi.

La FSGT porte haut les valeurs d'un sport pour toutes et tous, accessible, solidaire et inclusif-ve. Cet événement illustre parfaitement cette ambition : permettre à chacun-e, quel que soit son niveau ou sa discipline, de vivre un moment fort dans un cadre naturel exceptionnel.

Je tiens à remercier chaleureusement les bénévoles, les clubs, les partenaires et les collectivités qui se sont mobilisé-es pour faire de ce championnat une réussite. Grâce à leur engagement, nous pouvons offrir à tou-tes les participant-es une expérience sportive et humaine inoubliable.

Au nom du Comité de l'Orne FSGT, je vous souhaite à toutes et à tous un excellent championnat, riche en émotions, en rencontres et en plaisir de pratiquer ensemble.

Gérard BANSARD

LE MOT DU COLLECTIF MARCHE NORDIQUE

De la Commission fédérale des activités athlétiques (CFAA)

Chères et chers ami-es,

Depuis 2011, le collectif Marche nordique de la CFAA contribue largement au développement de la marche nordique, en concentrant ses actions sur :

- La formation des encadrant-es ;
- L'accompagnement des clubs et des comités ;
- L'ouverture de l'activité aux épreuves à caractère compétitif.

L'année 2026 marquera une nouvelle étape avec l'introduction d'épreuves fédérales techniques (non chronométrées).

Nos objectifs :

- Permettre la participation du plus grand nombre.
- Rassembler autour d'un événement majeur les pratiquant-es de MN FSGT de 15 à 80 ans et plus.
- Offrir une manifestation exceptionnelle pour mettre en valeur les formidables bienfaits de l'activité et créer un contexte fédérateur entre l'ensemble des marcheur-ses nordiques.
- Favoriser le développement par la formation sur les fondamentaux de l'activité.
- Développer des projets fédérateurs dans les clubs et les comités.
- Etc.

Date et lieu

Dimanche 22 février 2026

Site du Haras du Pin – 61310 Le Pin-au-Haras

Pour en savoir plus : site web du Haras du Pin ([cliquez ici](#)).

Les épreuves techniques proposées, à allure libre, seront accessibles au plus grand nombre et organisées à partir des fondamentaux techniques de l'activité.

Pour davantage d'informations, consultez la page fédérale Athlé–Marche nordique ([cliquez ici](#)) ainsi que la page Agenda ([cliquez ici](#)).

Document à consulter en priorité :

[23 CFAA MN 18-06-2025 – Information des concurrent-es du fédéral MN 2026.](#)

Une vidéo YouTube présente les attentes techniques : vidéo promotion de la 1ère épreuve fédérale.

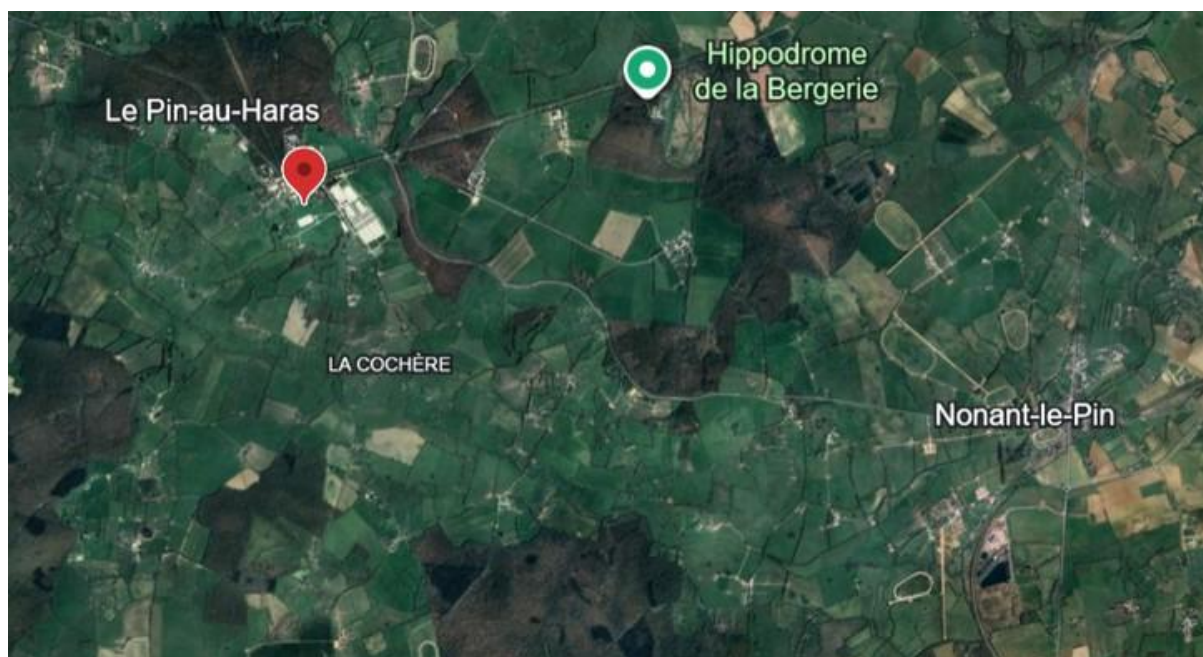
Votre présence sera pour nous un encouragement à poursuivre notre engagement fédéral, ainsi qu'une marque de reconnaissance pour le travail accompli depuis près de 15 ans au service du plus grand nombre.

Le collectif MN

CHAMPIONNAT FEDERAL FSGT DE MARCHE NORDIQUE 2026-HARAS NATIONAL DU PIN (61)

PAGE 4 SUR 15

ACCES AU SITE



Adresse du cross : Parc du Haut bois - Haras National du Pin 61310 Le Pin-au-Haras

Par la route :

En provenance de Paris : Autoroute A13, direction Caen – Sortie Alençon Sud, puis suivre la direction Le Pin-au-Haras.

En provenance de Valenciennes : Autoroute A2, puis A28 direction Alençon, sortie Argentan, puis suivre Le Pin-au-Haras

Par le train :

Argentan dispose d'une gare SNCF ligne Paris-Montparnasse, la gare se situe à 14 km du Haras du Pin. Toutes les informations sur <https://www.sncf-connect.com/>

Distance avec certaines villes :

- Lille / Valenciennes : 380 km
- Paris : 198 km
- Le Mans : 95 km
- Caen : 72 km
- Alençon : 40 km

PLAN DU PARCOURS DE MARCHE NORDIQUE



ACCUEIL ATHLETES ET SPECTATEURS

Accueil : Le comité vous accueillera au Parc du Hautbois au Haras National Du Pin.

Parking : Suivre le fléchage FSGT mis en place. Un parking sera réservé aux cars et voitures.

Récupération des dossards : La récupération des dossards pourra se faire **à partir de 8h30** au secrétariat “accueil compétiteurs”, situé près du parking.

Les organisateurs remettront les dossards des inscrit·es dans une enveloppe aux responsables de clubs.

Les classements seront affichés au fur et à mesure des courses via un QR code mis à disposition.

En cas de problème et/ou de contestation, des feuilles de réclamation sont à disposition des responsables des clubs au secrétariat.

Vestiaires/douches/toilettes : Suivre les panneaux indicatifs pour les vestiaires / douches.

Ne rien laisser dans les vestiaires, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou vol.

Toilettes : toilettes mobiles installées sur l’enceinte du Parc Hautbois.

Secours et sécurité : Premiers soins assurés aux blessés éventuels par les secouristes.

Les hôpitaux et pompiers les plus proches sont informés du déroulement du championnat. (Pompiers et Samu sur appel).

Site internet : <https://fsgt61.fr/> Vous y retrouverez tous les résultats complets et photos de différentes épreuves.

RESTAURATION



LE FURIOSO Au cœur du Haras du Pin, le restaurant Furioso vous accueille après la course pour une pause gourmande. Savourez une cuisine raffinée dans un cadre élégant et panoramique, entre détente et convivialité.

Ordre de prix : entre 30 et 40 € par personne.

Informations complémentaires : <https://restaurant-le-furioso.eatbu.com/?lang=fr> Tél : 02 79 49 26 11

MA PETITE FOLIE (Foodtruck) Gargote mobile gourmande où l'on déguste sur le pouce des produits de qualités, locaux et bio, dans une éthique (éco)responsable.

Carnivore et végétarien y trouveront leur bonheur gustatif.

Ordre de prix : entre 9 et 20 € par personne



HEBERGEMENTS A PROXIMITE DU HARAS NATIONAL DU PIN

HOTEL LE PAVILLON DE GOUFFERN

L'Orée du Bois, 61310 Gouffern en Auge

Tél : 02.33.36.64.26

Distance : 4 km du Haras du Pin

HOTEL LA PETITE France

Gare de Surdon, 61570 Le Château-d 'Almenêches

Tél : 02.33.39.02.89

Distance : 11 km du Haras du Pin

BRIT HOTEL ARGENTAN

Route d'Ecouché, 61200 Argentan

Tél : 02.33.39.13.13

Distance : 17 km du Haras du Pin

LE C GOURMAND HOTEL

1 Pl. Saint-Pierre, 61500 Sées

Tél : 02.33.28.29.59

Distance : 19 km du Haras du Pin

LOGIS HOTEL L'ILLE DE SEES

La Tour de Vandel, 61500 Macé

Tél : 02.33.27.98.65

Distance : 15 km du Haras du Pin

GITE LA MAISON DES OFFICIERS

Haras national du Pin, 61310 Le Pin-au-Haras

Tél : 02 33 28 07 00

Distance : Sur place

CHAMBRE D'HOTES LE BOURG D'AUNOU

41 Rue Pichon-Prémélé, 61500 Aunou-sur-Orne

Tél : 06 85 88 30 94

Distance : 20 km du Haras du Pin

LE DOMAINE DE LA COUR

La cour d'Aunou, 61500 Aunou-sur-Orne

Tél : 06 44 91 10 47

Distance : 20 km du Haras du Pin

CHATEAU DE L'HORLOGE

Le bocage, 61120 Ticheville

Tél : 02 33 36 59 93

Distance : 24 km du Haras du Pin

CAMDEN HOUSE

390 Chem. de la Vallée, 61120 Aubry-le-Panthou

Tél : 02 14 18 52 31

Distance : 19 km du Haras du Pin

ORGANISATION DES EPREUVES

Les catégories d'âge

Elles ont été définies par le collectif Marche nordique (MN) de la Commission fédérale des activités athlétiques (CFAA).

Une étude des statistiques des années de naissance des pratiquant-es MN montre que :

- En 2024-2025, nous avons recensé 2 350 pratiquant-es en MN.
- 70 % sont des pratiquantes.
- 30 % sont des pratiquants.
- 1/3 des licencié-es ont entre 15 et 49 ans.
- 1/3 ont entre 50 et 64 ans.
- 1/3 ont 65 ans et plus.

D'où les choix suivants :

Femmes – Catégorie 1 F

Cadettes, Juniors, Seniors F1 et F2, V1F et V2F

Femmes nées entre **2010 et 1977**

Femmes – Catégorie 2 F

V3F, V4F, V5F

Femmes nées entre **1976 et 1962**

Femmes – Catégorie 3 F

V6F, V7F, V8F

Femmes nées **en 1961 et avant**

Hommes – Catégorie 1 H

Cadets, Juniors, Seniors H1 et H2, V1H et V2H

Hommes nés entre **2010 et 1977**

Hommes – Catégorie 2 H

V3H, V4H, V5H

Hommes nés entre **1976 et 1962**

Hommes – Catégorie 3 H

V6H, V7H, V8H

Hommes nés **en 1961 et avant**

Équipes mixtes Duo

1 homme + 1 femme de la même catégorie d'âge

Distance : **2 700 m (2 tours de circuit)**

Les 3 épreuves seront ouvertes aux non-licencié-es FSGT dans la limite des places disponibles et réservées.

À aucun moment la participation de concurrent-es hors fédération n'interviendra dans les classements FSGT.

Un classement spécifique sera établi pour les épreuves « open » individuelles et pour l'épreuve duo.

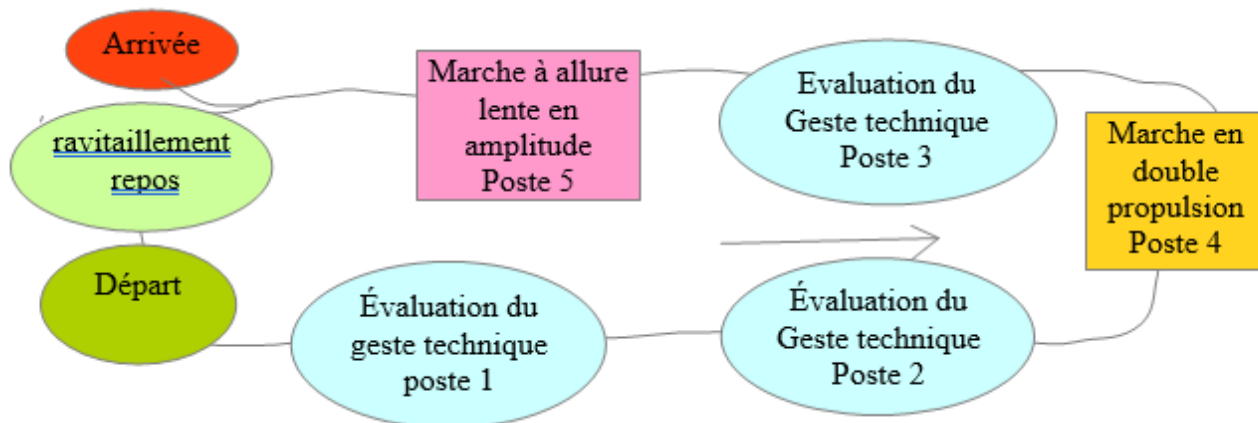
Les épreuves « open » respecteront les mêmes catégories et critères que celles réservées aux licencié-es FSGT.

Il n'y aura pas de classement par équipe pour les « open ».

Le circuit

Circuit herbeux de 1 350 m – D+ / D- : 14 m

Principe de gestion des évaluations



Postes 1, 2, 3 : évaluation des fondamentaux du geste technique des concurrent-es.

Poste 4 : atelier de marche nordique en double propulsion sur 2 pas (30 m), en continuité de mouvement : la/le pratiquant-e doit être capable de passer sans hésitation du mode « marche nordique de base » au mode « double propulsion », et inversement.

Poste 5 : atelier d'évaluation de la marche nordique à allure lente et en amplitude (30 m) : un exercice qui consiste à réduire considérablement la vitesse tout en conservant une grande amplitude du pas.

Départs des concurrent-es

Les participant-es porteront deux dossards visibles (un ventral, un dorsal).

Départs échelonnés (8 secondes environ entre les concurrent-es), par ordre croissant des numéros de dossards.

Départs par catégories d'âge, du plus jeune au plus âgé :

Cat 1 (FSGT puis Open), Cat 2 (FSGT puis Open), Cat 3 (FSGT puis Open).

Voir informatique.

Règlements des épreuves

(Cf. document « [Règlement des épreuves 2025-2026](#) », site fédéral et présente plaquette)

Épreuve hommes

Départs échelonnés (7 secondes environ entre les concurrents).

Inscriptions limitées à 100 participants.

Départ 10h00

Catégorie	Détails	Distance	Durée estimée
Cat 1 FSGT & Open	Cadets, Juniors, Seniors H1/H2, Vétérans V1H/V2H	5 300 m (4 tours)	1h15
Cat 2 FSGT & Open	Vétérans V3H, V4H, V5H	5 300 m (4 tours)	
Cat 3 FSGT & Open	Vétérans V6H, V7H, V8H	3 950 m (3 tours)	

Épreuve femmes

Départs échelonnés (7 secondes environ entre les concurrent-es).

Inscriptions limitées à 100 participantes.

Départ 11h30

Catégorie	Détails	Distance	Durée estimée
Cat 1 FSGT & Open	Cadettes, Juniores, Seniores F1/F2, Vétérans V1F/V2F	3 950 m (3 tours)	1h00
Cat 2 FSGT & Open	Vétérans V3F, V4F, V5F	3 950 m (3 tours)	
Cat 3 FSGT & Open	Vétérans V6F, V7F, V8F	2 700 m (2 tours)	

Épreuve mixte Duo

Départs échelonnés (10 secondes environ entre les duos), **à partir de 13h45.**

Un Duo = 1 homme + 1 femme de la même catégorie d'âge.

Distance : **2 700 m (2 tours)** — allure libre.

1er tour : homme devant

2nd tour : femme devant

Distance entre partenaires : **3 à 4 m max**

Inscriptions limitées à 60 duos.

Départ 13h30

Catégorie	Détails	Distance	Durée estimée
Duo Cat 1	Cadet-tes, Junior-es, Senior-es H1/H2, Vétérans V1H/V2H	2 700 m	45 min
Duo Cat 2	Vétérans V3H, V4H, V5H	2 700 m	
Duo Cat 3	Vétérans V6H, V7H, V8H	2 700 m	

Hors compétition – 14h15 à 15h30

Animation de plateaux techniques.

Échanges autour du geste technique en marche nordique en petits groupes.

Encadrement : formateur-rices et encadrant-es volontaires.

Classements des épreuves hommes et femmes

Classement basé sur l'évaluation des juges expert-es.

Classement par somme décroissante des points attribués sur les différents postes.

Classement individuel **par catégorie d'âge**.

Aucun changement de catégorie n'est autorisé.

Récompenses :

- Médailles Or – Argent – Bronze aux trois premier-ères de chaque catégorie.
- Titre de champion-ne de France FSGT pour le/la premier-ère classé-e.

Classement des équipes

Classement par équipe de club (3 concurrent-es, toutes catégories confondues).

L'équipe 1 = les 3 mieux classés du club.

L'équipe 2 = les athlètes classés 4, 5, 6, etc.

Récompenses :

- Médailles Or – Argent – Bronze aux athlètes des trois premières équipes.
- Titre de champion-ne de France FSGT pour chaque athlète de l'équipe victorieuse.

Classement de l'épreuve mixte Duo

Récompenses aux 3 premiers duos :

- Médailles Or – Argent – Bronze aux deux athlètes des trois premiers duos.
- Titre de champion-ne de France FSGT pour les membres du 1er duo des catégories proposées.

Ravitaillement (sécurité collective)

- Camelbacks et sacs à dos interdits.
- Boisson et repos possibles au point de ravitaillement organisé sur le circuit.
- À l'entrée de la zone de ravitaillement : bâtons désolidarisés des mains, pointes tenues vers le sol.
- À la sortie de la zone de ravitaillement / entrée sur le circuit : bâtons repris en main dans la zone tampon.
- Contrôle entrée/sortie pour application des consignes.
- Sanction : -1 point en cas de non-respect des règles imposées.

Inscriptions en ligne — jusqu'au dimanche 8 février 2026 à minuit

Formulaire épreuves individuelles :

<https://forms.gle/B852d6vQG3rp6Gyi9>

Formulaire épreuve Duo :

<https://forms.gle/tPFZ7TgpRDHFVJqz5>

Informations nécessaires :

1. Personne chargée du suivi des inscriptions dans le club :

- Nom, prénom, téléphone, mail, sigle du club.

2. Participant-es aux épreuves individuelles :

- Nom, prénom, année de naissance, sigle du club, numéro de licence FSGT (7 chiffres).
- Les informations seront vérifiées via la base licence FSGT.
- Chaque participant-e devra présenter une licence avec photo (ou licence + pièce d'identité).

3. Duo :

- Saisie simultanée des deux membres du Duo.
- Même catégorie d'âge obligatoire.
- Informations demandées pour chacun-e : nom, prénom, année de naissance, numéro de licence, sigle du club.

Paiement

Le règlement des engagements est à adresser par courrier postal à : FSGT – CFAA - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN CEDEX (chèque à l'ordre de la FSGT - mettre au dos le nom du club ainsi que le nom et la date du championnat).

Le paiement des inscriptions peut également se faire par virement bancaire/postal (mettre en motif le nom du club ainsi que le nom et la date du championnat)

Crédit Mutuel				Crédit Mutuel	
CCM MULHOUSE PORTE OUEST Tél 09-20-99-46-30 12 RUE DE BRUNSTATT BP 2157 68060 MULHOUSE CEDEX				Relevé d'identité bancaire-IBAN Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs, français ou étrangers, appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements, etc...) This statement is intended to be delivered, to those of your creditors or debtors who have transactions posted to account (credit, transfers, payments, etc....)	
Identifiant national de compte bancaire - RIB					
Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé RIB	Domiciliation	
10278	03003	00020092445	45	CCM MULHOUSE PORTE OUEST	
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account number)				BIC (Bank Identification Code)	
FR76	1027	8030	0300 0200	9244	545
TITULAIRE DU COMPTE ACCOUNT OWNER			FEDERATION SPORTIVE ET GYMNIQUE DU TRAVAIL 14 RUE SCANDICCI 93508 PANTIN CEDEX		

Tarifs :

- Épreuves individuelles : 5 €
- Duo : 5 € / duo

Juges expert·e·s

Les liens d'inscription seront envoyés directement aux personnes formées en novembre à Louplande (72).

Les jurys seront organisés par le collectif MN de la CFAA.

Nos partenaires



Devenir Juge « Expert » en MN



Formation des Juges « experts » 07 et 08 Novembre 2025

CFAA 07-11-2025 formation des juges experts.

Nécessité d'avoir des juges-experts pour les épreuves de MN Technique

La marche nordique une activité gymnique exceptionnelle enseignée par des personnes compétentes.

Une activité technique qui :

Apporte beaucoup de bienfaits lorsqu'elle est pratiquée dans le respect des fondamentaux.

Permet de lutter contre le vieillissement et la perte de sa masse musculaire . (sarcopénie)

Permet de travailler sur soi et ses ressentis.

Permet de conserver , mobilité souplesse et de protéger ses articulations.

Elle peut se pratiquer tout au long de sa vie de 10 à 90 ans et plus .
Etc.

« Juge expert » quelles compétences

Compétences principales :

Etre capable d'évaluer et de classer les (es) concurrent(es) d'une épreuve de MN « technique » non chronométrée.

Etre capable de contrôler la qualité du geste technique d'un(e) concurrent (e) d'une épreuve chronométrée et éventuellement de proposer une sanction (prévue au règlement).

Prérequis :

Le juge expert : un formateur et un pédagogue , il a une bonne maîtrise de la technique de l'activité ,

Il est titulaire au minimum d'un BF1 MN avec expérience.

Le juge-expert un formateur et un pédagogue

Ce type d'épreuve permet :

D' échanger, de s'enrichir des pratiques des autres, de s'ouvrir vers d'autres façons de faire .

De faciliter et de pérenniser la formation technique des pratiquants dans les clubs.

De développer des pratiques transgénérationnelles construites sur les fondamentaux de l'activité sans contrainte de performance physique. (sans chronomètre)

De mettre en relief les valeurs de notre fédération. Epreuves inclusives, accessibles au plus grand nombre, au moindre coût dans un esprit de camaraderie et d'échanges.

Etc

Document FFA (décembre 2024)

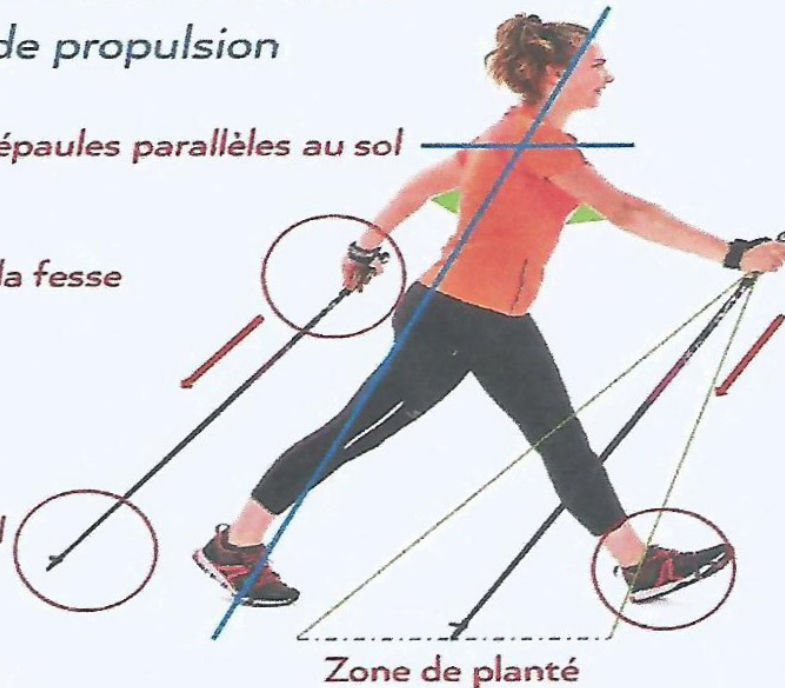
UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ *Maintien des épaules parallèles au sol*

✓ *Main derrière la fesse*

✓ *Contact au sol*



✓ *Alignement articulaire :*

- *Tête*
- *Epaule*
- *Bassin*
- *Genou*
- *Pied*

✓ *Poussée*

✓ *Attaque talon*

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par le juge-expert :

Synchronisation «fine» des mouvements

Propulsions du pied et du bâton parfaitement synchronisées

Ancrage au sol:

Attaque du sol avec le talon de la jambe avant déverrouillée

Bascule du corps . Pied arrière, pied avant.

Déroulé du pied (Amplitude).

Qualité et intensité de la propulsion avec le pied arrière .

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Le geste des bras et mains

Hauteur de la main avant (hauteur du nombril)

A l'avant le bras est allongé et le coude dépasse le corps .

La ligne de main peut être Horizontale ou pendulaire ;

A l'arrière la main dépasse la fesse et le coude dépasse le corps .

Le retour du bras est allongé avec une rotation à la tête de l'humérus.

Déplacement des bras , des mains et des bâtons dans des plans parallèles au plan sagittal.

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Engagement du haut du Corps vers l'avant (adapté à l'amplitude du pas).

Antéversion et rétroversion des épaules.

+ Rotation de la chaîne scapulaire.

+ Rotation du buste.

+ Haut du corps engagé vers l'avant.

Ligne des épaules horizontale dans le plan frontal. Pas d'
Oscillation.

Attention l'amplitude peut être adaptée à la vitesse

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Optimisation de l'utilisation de l'outil : le Bâton

Reprise en main sur le retour et fermeture de la main

Piquage du bâton (entre le talon du pied avant et la pointe du pied arrière) si possible CDG.

Ouverture de la main avant la passage de la hanche en « fend l'air » de préférence.

Bâtons // à la jambe arrière en fin de mvts (avant, arrière)

Qualité de la propulsion avec le bâton (synchronisation parfaite).

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Optimisation de l'utilisation de l'outil : le Bâton

Reprise en main sur le retour et fermeture de la main

Piquage du bâton (entre le talon du pied avant et la pointe du pied arrière) si possible CDG.

Ouverture de la main avant la passage de la hanche en « fend l'air » de préférence.

Bâtons // à la jambe arrière en fin de mvts (avant, arrière)

Qualité de la propulsion avec le bâton (synchronisation parfaite).

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Amplitude et fréquence du pas

L'amplitude de la main commande l'amplitude du pas.

Rotation du bassin.

La jambe avant est avancée « sans être lancée ».

Les Fondamentaux de la marche nordique évalués par les juges experts :

Posture générale.

Position de la tête et du regard.

Fluidité des mouvements.

Relâchement du haut du corps.

Marche nordique Épreuve technique
Réduire le nombre de points observés.

Évaluer une vingtaine de critères en quelques secondes
= mission impossible !

Il est nécessaire d'abandonner l'oeil « inquisiteur » du formateur pour s'orienter vers une évaluation globale .

Réduire au maximum le nombre de groupes observés (4 ou 5)

Ancrage au sol et amplitude (Bas du corps).

Le haut du corps.

L'utilisation du bâton. Intégrée dans les 2 points précédents.

Posture Fluidité etc.

Marche nordique Épreuve technique
Quelle approche méthodologique d'évaluation

Passer d'une méthode ponctuelle.

à une méthode globale.

Evaluer par rapport à une référence, un modèle

*La référence de l'expert : intègre tous les
fondamentaux techniques de base de la MN .*

On la note (8/10)

Quelle approche méthodologique globale pour le juge - expert ?

La référence réelle ou virtuelle du Juge-expert

Virtuelle : Image imaginée .

Réelle : L'image correspond à une personne de votre entourage qui a une bonne maîtrise du Geste technique .

Tous les concurrents seront évalués par rapport à une même référence.

Evaluation et notation / à la référence.

La référence de l'expert : Note : 8/10

*Compétences supérieures du concurrent = **Bonus***

*Compétences inférieures = **Malus***

La note finale ne pourra pas excéder 10/10

La note finale ne pourra pas être inférieure à 6/10

Evaluation et notation / à la référence.

.

Les plus qui feront la différence .

Engagement dynamique du haut du corps.

Le bas du corps amplitude propulsion des pieds

La posture générale

La fluidité des mouvements et le relâchement musculaire

Épreuve de MN technique non chronométrée. Évaluation des ateliers techniques

Tous Les critères d'évaluation de ces 2 ateliers sont définies dans les diapositives précédentes

Pour la marche lente la difficulté est amplifiée par la lenteur . Cette épreuve met en relief toute les compétences des concurrent(e)s

L'atelier en double propulsion sur 2 pas met en relief :

L'engagement du corps vers l'avant et la posture.

La double propulsion avec les 2 bras et le pied arrière

La synchronisation parfaite des mouvements des gestes.

***Épreuve de MN technique non chronométrée.
Évaluation des ateliers techniques- Méthodologie***

Idem partir d'une référence

Marche lente en amplitude .

Rester sur les repères des évaluations précédentes

Atelier Double Propulsion .

Partir d'une image idéale noté 10/10

et noté en négatif entre 6 et 10

Épreuve de MN technique non chronométrée. Pénalité et sanction

Pénalités :

Non respect des consignes de sécurité en particulier dans la zone de ravitaillement ;

Avertissement qui peut être sanctionné par une pénalité de 1 point.

Agression verbale d'un concurrent ou d'un juge-expert .

Le expert Juge peut donner un carton rouge (le concurrent poursuit la compétition).

Le comité d'arbitrage se prononcera pour proposer une sanction (points en moins ou d'exclusion des classements.

Épreuve technique non chronométrée.

Les critères qui ne devront pas influencer notre jugement .

Genre : homme ou femme

Age du concurrent (Perte de vélocité et de motricité).

Le handicap (cas particuliers) .

La morphologie du concurrent .

Personne de « petite taille » travaille plus en fréquence

Personne de « grande taille » travaille plus en amplitude

Personne « musculeuse » travaille plus en puissance.