

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

Bonjour Marcheuses et Marcheurs des VIKINGS du CORE,

Faute de pouvoir s'éloigner de plus d'1km de nos domiciles respectifs, nous nous retrouvons à marcher quasiment toujours sur le même parcours ou, pour les plus chanceux, sur un nombre limité de parcours. Si bien que nos sorties peuvent devenir monotones.

Et peut-être parfois tant monotones qu'elles ne nous font même plus envie.

Alors je vous propose, faute de pouvoir suffisamment varier vos parcours, de VARIER LES SEANCES.

Par exemple, de façon très générale, vous pouvez alterner différents types de séances : « sortie tranquille », « sortie rapide », « sortie technique », « sortie en fractionné », « Condition Physique » etc.

Sans oublier bien sûr de les alterner afin de ne pas accumuler trop de fatigue de jour en jour et de semaine en semaine.

Il va donc falloir composer avec ces différentes séances au cours de la semaine.

Cela va amener de la variété dans l'effort, faute de variété dans les parcours.

Voilà, par exemple, ce que je peux vous proposer pour diversifier vos sorties selon la fréquence hebdomadaire que vous souhaitez.

Vous trouverez ensuite (sous forme de tableau) ce que peut contenir chaque type de séance avec des tableaux de temps de Marche en fonction de la vitesse escomptée.

Programme possible sur 4 Semaines en fonction de la fréquence des sorties

Fréquence de l'activité	Tous les Jours	5 Jours sur 7	4 Jours sur 7	3 Jours sur 7	2 Jours sur 7
	Semaine 1	Semaine 1	Semaine 1	Semaine 1	Semaine 1
Jour 1	Tranquille	Tranquille	Fractionnée	Tranquille	Repos
Jour 2	Rapide	Fractionnée	Condition Physique	Repos	Repos
Jour 3	Cond.Physique	Repos	Repos	Fractionnée	Tranquille
Jour 4	Technique	Technique	Tranquille	Repos	Repos
Jour 5	Tranquille	Rapide	Repos	Rapide	Repos
Jour 6	Fractionnée	Repos	Rapide	Repos	Fractionnée
Jour 7	Cond Physique	Tranquille ou	Repos ou Etirements	Repos ou Cond Physique	Repos ou Cond Physique
	Semaine 2	Semaine 2	Semaine 2	Semaine 2	Semaine 2
Jour 1	Tranquille	Cond Physique ou Tranquille	Fractionnée	Rapide	Tranquille
Jour 2	Rapide	Fractionnée	Tranquille	Repos ou Cond Physique	Repos
Jour 3	Repos	Repos	Repos	Tranquille	Repos
Jour 4	Cond.Physique	Rapide	Condition Physique	Repos	Fractionnée
Jour 5	Fractionnée	Technique	Repos	Fractionnée	Repos
Jour 6	Technique	Repos	Rapide	Repos	Repos
Jour 7	Cond Physique Ou Repos	Repos ou Cond Physique	Repos ou Etirements	Tranquille ou Cond Physique	Repos ou Cond Physique

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

	Semaine 3	Semaine 3	Semaine 3	Semaine 3	Semaine 3
Jour 1	Tranquille	Cond Physique ou Tranquille	Condition Physique	Repos	Rapide
Jour 2	Fractionnée	Fractionnée	Tranquille	Fractionnée	Repos
Jour 3	Rapide	Repos	Repos	Rapide	Repos
Jour 4	Repos	Technique	Fractionnée	Repos	Fractionnée
Jour 5	Cond.Physique	Rapide	Repos	Cond Physique	Repos
Jour 6	Technique	Repos	Rapide	Tranquille	Repos
Jour 7	Tranquille	Repos ou Cond Physique	Repos ou Etirements	Repos	Repos ou Tranquille
	Semaine 4	Semaine 4	Semaine 4	Semaine 4	Semaine 4
Jour 1	Fractionnée	Fractionnée	Fractionnée	Fractionnée	Fractionnée
Jour 2	Rapide	Rapide	Rapide	Repos	Repos
Jour 3	Cond.Physique	Repos	Repos	Tranquille	Repos
Jour 4	Tranquille	Technique	Tranquille	Rapide	Tranquille
Jour 5	Technique	Fractionnée	Repos	Repos	Repos
Jour 6	Rapide	Repos	Condition Physique	Repos	Repos
Jour 7	Cond Physique	Cond Physique	Repos ou Etirements	Cond Physique	Cond Physique

Le Contenu possible des séances types :

Type de Séance	Contenu possible de la séance
Tranquille	10 Minutes d'échauffement (exercices ou Marche Facile) 40 Minutes de Marche à votre Rythme 10 Minutes de Retour au Calme, Marche facile Vous ferez vos étirements une fois rentrés pour ne pas rogner la petite heure impartie.
Fractionnée	Compter 40 Minutes pour la partie « Fractionné » de la séance avec 10 Minutes Echauffement et 10 Minutes de Retour Les tronçons rapides de ces séquences doivent se faire à 80 ou 85% de votre vitesse Maxi de Marche. Pour des séquences courtes (jusqu'à 1 minute 30sec. ou 120m) vous pouvez aller jusqu'à 90% d'intensité (pour ceux qui s'en sentent capables). <u>Critère de faisabilité</u> : Avoir Récupéré dans le temps de récup imparti. 2 séries (8 X 1minute 30 secondes Marche Rapide – 30 secondes Récupération) + 3 Minutes Marche entre séries 8 X (3 Minutes Marche Rapide + 1 Minute 30 Marche Récupération) 4 X (5 Minutes Marche Rapide + 2 Minutes 30Sec. Marche Récupération) (2 Minutes Marche Rapide + 1 Minute Marche Récupération) + (3 Minutes Marche Rapide + 1 Minute 30sec. Marche Récupération) + (4 Minutes Marche Rapide + 2 Minutes Marche Récupération) + (5 Minutes Marche Rapide + 2 Minute 30sec. Marche Récupération) + (4 Minutes Marche Rapide + 2 Minutes Marche Récupération) + (3 Minutes Marche Rapide + 1 Minute 30sec. Marche Récupération) + (2 Minutes Marche Rapide + 1 Minute Marche Récupération)

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

6 X (1 Minute Marche Rapide + 30 sec. Marche Récupération) + (2 Minutes Marche Rapide + 1 Minute Marche Récupération) + (3 Minutes Marche Rapide + 1 Minute 30sec. Marche Récupération) + (4 Minutes Marche Rapide + 2 Minutes Marche Récupération) + (3 Minutes Marche Rapide + 1 Minute 30sec. Marche Récupération) + (2 Minutes Marche Rapide + 1 Minute Marche Récupération) + 6 Minutes Marche Rapide

Si vous avez une côte sur votre parcours, vous pouvez l'utiliser pour y faire en totalité ou en partie, le travail fractionné. Cela rendra évidemment l'exercice un peu plus exigeant.

Si votre parcours est étalonné ou utilisez une montre GPS, vous pouvez aussi fractionner en « distance » et pas en « temps ». Par exemple : sur 200m, 300m, 500m, 1km
La problématique sera de caser votre séance de fractionné dans le temps qui vous reste hors temps d'échauffement et de retour au calme final soit environ 40 Minutes.

Pour vous aider : Ci-dessous un tableau vous indiquant combien de temps il faut pour couvrir 1 Km en fonction de sa vitesse de marche.

Par exemple : à 5 km/h il faut 12 minutes pour parcourir 1km (1^{ère} colonne du tableau)

Vous pouvez décliner ces valeurs : à cette même vitesse vous ferez 500m en 6 minutes, 250m en 3 minutes etc.

Vitesse en km/h	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9,0	9,5
Tps au kilomètre	12'	10'54''	10'	9'13''	8'35''	8'	7'30''	7'04''	6'40''	6'19''

Correspondances Vitesse – Temps au kilomètre

Alterner MARCHÉ NORDIQUE et TROTTIN RAPIDE avec BÂTONS

Vous pouvez aussi, dans les parties « intenses » alterner Marche Nordique et Trottin en s'aidant des bâtons (de la même façon qu'en MN) ou simplement dans une sortie normale.

La phase de trottinement ne doit pas « couper le souffle », l'essoufflement doit rester tolérable.

Exemple de séquences :

(1Km MN Rapide (80/85 ou 90%) + 300 à 500m Marche Récup + 1Km Trottin Rapide en utilisant les bâtons (80/85 ou 90%) + 300 à 500m Marche Récup) X 2 Séries si c'est possible dans les 40 Minutes de votre séance.

Sinon Diminuer la distance : 800m ou 700m ou 500m pour la fraction rapide et 300 ou 200m pour la fraction de récup.

6x30-20-10

30 secondes de marche à vitesse moyenne. (Etre capable de parler mais pas de chanter !)

20 secondes de marche à vitesse maximale. (Parler est franchement pénible).

10 secondes de trottinement.

Récupération : 5 minutes de marche à vitesse moyenne

+ 5x30 secondes de trottinement-1 minutes de marche rapide. (Parler devient difficile).

Récupération : 10 minutes de marche lente (Etre capable de parler et pourquoi pas de chanter)

Rapide

10 Minutes d'échauffement (exercices ou Marche Facile)

40 Minutes de Marche à 80, 85 ou 90 % de votre Maxi.

10 Minutes de Retour au Calme, Marche facile

Vous ferez vos étirements une fois rentrés pour ne pas rogner la petite heure impartie.

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

Aidez-vous du tableau ci-dessous pour gérer l'intensité de votre effort.

Lecture : à 5 km/h il faut 12 minutes pour parcourir 1km à une intensité de 100% (1^{ère} colonne du tableau / 2^{ème} ligne)

À 5km/h à 80% d'intensité il faudra 15 minutes pour parcourir (1^{ère} colonne / 3^{ème} ligne) etc.

Vitesse en km/h	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9,0	9,5
Tps /km	12'	10'54''	10'	9'13''	8'35''	8'	7'30''	7'04''	6'40''	6'19''
80%	15'	13'38''	12'30''	11'32''	10'42''	10'	9'22''	8'49''	8'20''	7'53''
85%	14'07''	12'50''	11'45''	10'51''	10'05''	9'24''	8'49''	8'18''	7'50''	7'25''
90%	13'20''	12'07''	11'06''	10'15''	9'31''	8'53''	8'20''	7'50''	7'24''	7'01''

Correspondances Vitesse – Temps au kilomètre en fonction de l'intensité

Dans votre sortie de Marche Nordique, incluez des séquences techniques parmi les suivantes :

Travailler le déroulé complet du pied : pose du Talon, dérouler le pied, pousser jusqu'au gros orteil.

Travailler la poussée bâton : (Bâton Droit – Bras Gauche levé) et inversement

Travailler poussée 2 bâtons simultanés : Avancer les 2 Bras simultanément pour poser les 2 bâtons (comme vous le feriez avec un seul bâton en marche alternée) puis pousser simultanément sur les 2 bâtons vers l'arrière pendant 3 poses de pied (DGD ou GDG) puis ramener simultanément les 2 bâtons vers l'avant entre la 3^{ème} et 4^{ème} pose de pied. (Le retour avant des 2 bâtons sera donc RAPIDE. Ceci va vous obliger à pousser LONGTEMPS sur vos bâtons.

Technique

Marcher en augmentant progressivement (sur 5 ou 6 appuis) l'amplitude des pas puis en diminuant cette amplitude (sur 5 ou 6 appuis). Pour augmenter l'amplitude, accentuer le déroulé complet du pied arrière et la poussée du bâton correspondant. Veillez à bien maîtriser la progression des actions à exercer pour que votre pas grandisse ou diminue lui aussi progressivement.

MARCHE JOYEUSE : Correspond à un déplacement par sursauts alternés d'un pas sur l'autre en utilisant les bâtons de façon alternée.

COURSE avec Bâtons

MARCHE avec grande Amplitude de Bras : Alternez Piqué de bâtons et Sans piqué de bâtons TOUS LES 6 appuis

Condition Physique

Utilisez les vidéos de Condition Physique proposées par des Coachs Athlé Santé de la FFA sur notre Site MARCHE NORDIQUE du CORE :

<https://francoishennequin7.wixsite.com/website>

Rubrique : « Bons Plans pour Maintenir sa Forme »

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

Séance STRETCHING / ETIREMENTS

Stretching : Tenez chaque posture debout de la figure suivante durant 30 secondes par membre. Pensez à respirer profondément pour accentuer la détente musculaire.

Etirements



NB : Sur la dernière page du document, vous trouverez un tableau à triple entrée (Vitesse – Durée – Intensité) vous permettant d’avoir en correspondance la distance parcourue en mètres.

Cela peut être intéressant, si vous voulez fractionner, pour estimer votre vitesse si vous n’avez pas de GPS.

En étalonnant, même grossièrement (PAS) votre zone de travail, vous aurez des repères pour valider votre intensité de travail.

Utile uniquement si vous n’avez pas de GPS (ou simplement pour information).

Maintenant vous pouvez aussi vous fier à votre sensation de l’effort et au fait qu’en fractionné, si vous ne pouvez pas enchaîner toutes les répétitions, C’EST QUE VOUS ALLIEZ TROP VITE.

Ne me reste qu’à vous souhaiter « Bon Courage » car il est vrai qu’il en faut pour « souffrir en solitaire »

Mais vous aurez plus facile de garder la motivation en diversifiant vos séances.

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties

		<i>DISTANCE PARCOURUE en METRES</i>									
	VITESSE	5 Km/h	5,5 Km/h	6 Km/h	6,5 Km/h	7 Km/h	7,5 Km/h	8 Km/h	8,5 Km/h	9 Km/h	9,5 Km/h
DUREE	Intensité										
30 secondes	100%	41,50	47,44	50,00	54,76	59,88	62,50	68,49	71,02	78,12	80,77
	80%	33,35	37,37	40,65	44,17	47,98	50,00	54,23	58,89	60,98	66,40
	85%	35,53	40,00	43,67	47,57	49,75	54,11	58,89	61,12	66,67	69,00
	90%	37,88	41,43	45,20	49,26	53,70	58,62	60,98	66,67	69,00	71,33
1 Minute	100%	83,00	94,88	100,00	109,52	119,76	125,00	136,98	142,04	156,24	161,54
	80%	66,70	74,74	81,30	88,34	95,96	100,00	108,46	117,78	121,96	132,80
	85%	71,06	80,00	87,34	95,14	99,50	108,22	117,78	122,24	133,34	138,00
	90%	75,76	82,86	90,40	98,52	107,40	117,24	121,96	133,34	138,00	142,66
1 Minute 30	100%	124,50	142,32	150,00	164,28	179,64	187,50	205,47	213,06	234,36	242,31
	80%	100,05	112,11	121,95	132,51	143,94	150,00	162,69	176,67	182,94	199,20
	85%	106,59	120,00	131,01	142,71	149,25	162,33	176,67	183,36	200,01	207,00
	90%	113,64	124,29	135,60	147,78	161,10	175,86	182,94	200,01	207,00	213,99
2 Minutes	100%	166,00	189,76	200,00	219,04	239,52	250,00	273,96	284,08	312,48	323,08
	80%	133,40	149,48	162,60	176,68	191,92	200,00	216,92	235,56	243,92	265,60
	85%	142,12	160,00	174,68	190,28	199,00	216,44	235,56	244,48	266,68	276,00
	90%	151,52	165,72	180,80	197,04	214,80	234,48	243,92	266,68	276,00	285,32
2 Minutes 30	100%	207,50	237,20	250,00	273,80	299,40	312,50	342,45	355,10	390,60	403,85
	80%	166,75	186,85	203,25	220,85	239,90	250,00	271,15	294,45	304,90	332,00
	85%	177,65	200,00	218,35	237,85	248,75	270,55	294,45	305,60	333,35	345,00
	90%	189,40	207,15	226,00	246,30	268,50	293,10	304,90	333,35	345,00	356,65
3 Minutes	100%	249,00	284,64	300,00	328,56	359,28	375,00	410,94	426,12	468,72	484,62
	80%	200,10	224,22	243,90	265,02	287,88	300,00	325,38	353,34	365,88	398,40
	85%	213,18	240,00	262,02	285,42	298,50	324,66	353,34	366,72	400,02	414,00
	90%	227,28	248,58	271,20	295,56	322,20	351,72	365,88	400,02	414,00	427,98
3 Minutes 30	100%	290,50	332,08	350,00	383,32	419,16	437,50	479,43	497,14	546,84	565,39
	80%	233,45	261,59	284,55	309,19	335,86	350,00	379,61	412,23	426,86	464,80
	85%	248,71	280,00	305,69	332,99	348,25	378,77	412,23	427,84	466,69	483,00
	90%	265,16	290,01	316,40	344,82	375,90	410,34	426,86	466,69	483,00	499,31
4 Minutes	100%	332,00	379,52	400,00	438,08	479,04	500,00	547,92	568,16	624,96	646,16
	80%	266,80	298,96	325,20	353,36	383,84	400,00	433,84	471,12	487,84	531,20
	85%	284,24	320,00	349,36	380,56	398,00	432,88	471,12	488,96	533,36	552,00
	90%	303,04	331,44	361,60	394,08	429,60	468,96	487,84	533,36	552,00	570,64
4 Minutes 30	100%	373,50	426,96	450,00	492,84	538,92	562,50	616,41	639,18	703,08	726,93
	80%	300,15	336,33	365,85	397,53	431,82	450,00	488,07	530,01	548,82	597,60
	85%	319,77	360,00	393,03	428,13	447,75	486,99	530,01	550,08	600,03	621,00
	90%	340,92	372,87	406,80	443,34	483,30	527,58	548,82	600,03	621,00	641,97
5 Minutes	100%	415,00	474,40	500,00	547,60	598,80	625,00	684,90	710,20	781,20	807,70
	80%	333,50	373,70	406,50	441,70	479,80	500,00	542,30	588,90	609,80	664,00
	85%	355,30	400,00	436,70	475,70	497,50	541,10	588,90	611,20	666,70	690,00
	90%	378,80	414,30	452,00	492,60	537,00	586,20	609,80	666,70	690,00	713,30

Marche Nordique CORE: Diversifier le contenu de ses sorties