

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

# PASSEPORT

*Marche  
Nordique*



# MODE D'EMPLOI



PARTENAIRE PRINCIPAL



# INTRODUCTION

Le PASSEPORT MARCHÉ NORDIQUE FFA est un outil de fidélisation des licenciés pratiquant la marche nordique. Il valorise la progression technique et l'amélioration de leur condition physique, à travers trois étapes de niveaux graduels : bâtons de bronze, bâtons d'argent et bâtons d'or.

Il est spécialement dédié aux Coaches Athlé Santé et aux animateurs Marche Nordique qui le protègent et le valorisent à leur échelle. Son utilisation doit s'opérer uniquement dans le cadre fédéral et dans le respect des protocoles établis. Il en va de l'intérêt que vont porter les licenciés à chacun des trois niveaux proposés afin de valoriser leur progression.

Il s'agit aussi, pour la fédération et ses clubs affiliés, de se démarquer des autres offres de marche nordique et ainsi de réaffirmer le statut de la FFA en tant que délégataire de la marche nordique.



# OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aide à fidéliser le pratiquant en club (remise du PASSEPORT Marche Nordique à l'inscription).
- Permet aux coaches de proposer un suivi des pratiquants.
- Anime et dynamise l'activité en club.

Niveau

**BÂTONS  
DE BRONZE**

- Inscrit les adhérents dans une dynamique de progression technique et de développement de l'endurance.

Niveau

**BÂTONS  
D'ARGENT**

- Inscrit les adhérents dans une dynamique de progression technique et de développement de la vitesse.
- Permet aux adhérents de développer leurs capacités à transmettre de compétences.

Niveau

**BÂTONS  
D'OR**

# PRÉREQUIS

## BÂTONS DE BRONZE

Pour passer ce niveau, il faut être titulaire d'une **licence à jour** et avoir participé à **12 séances de marche nordique** encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé.

## BÂTONS D'ARGENT

Ce niveau est réservé aux personnes titulaires d'une **licence à jour** et qui, **après passation et validation du niveau "Bâtons de Bronze"**, ont participé à **40 séances de marche nordique (soit ≈ 300km)** encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé.

## BÂTONS D'OR

Ce dernier niveau est réservé aux personnes titulaires d'une **licence à jour** et qui, **après passation et validation du niveau "Bâtons d'argent"**, ont participé à **60 séances de marche nordique (soit ≈ 500km)** encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé.

# FICHES PROTOCOLE



# PROTOCOLE



## PRÉREQUIS

Pour passer ce niveau, il faut être titulaire d'une licence à jour et avoir participé à 12 séances de marche nordique encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé.

## HABILITES A FAIRE PASSER CE NIVEAU

- Coaches Athlé Santé
- Animateurs Marche Nordique 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré

## MATÉRIEL

- Passeports vierges + stylos
- Stickers de bronze
- Eléments pour balisage (plots, cônes, coupelles...)
- Sifflet
- Chronomètre
- Fiche technique (évaluation technique)
- Trousse de secours

## PARCOURS

Chaque évaluateur doit reconnaître et baliser un parcours en nature relativement plat. Il est possible que ce parcours comporte plusieurs boucles.

## TEMPS D'ACCUEIL

- Renseignements
- Inscriptions

## ÉCHAUFFEMENT

Dix minutes d'échauffement sous la conduite de l'évaluateur.

## ÉVALUATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Les candidats doivent marcher 30 minutes sans interruption sur un parcours relativement plat. Durant ce temps de marche, ils doivent valider les 4 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

## LE CANDIDAT A RÉUSSI

S'il parvient à marcher pendant 30 minutes sans s'arrêter et s'il valide les 4 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Remettre le passeport rempli et le sticker BÂTONS DE BRONZE MARCHE NORDIQUE F.F.A à coller sur les bâtons du candidat.

## LE CANDIDAT A ÉCHOUÉ

S'il marque au moins un temps d'arrêt durant les 30 minutes de marche et/ou s'il ne valide pas les 4 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Donner les conseils appropriés et programmer une autre évaluation sans contrainte de délai.



# PROTOCOLE



## PRÉREQUIS

Ce niveau est réservé aux personnes titulaires d'une licence à jour et qui, après passation et validation du niveau "Bâtons de Bronze", ont participé à 40 séances de marche nordique (soit ≈ 300km) encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé

## HABILITES A FAIRE PASSER CE NIVEAU

- Coaches Athlé Santé
- Animateurs Marche Nordique 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré

## MATÉRIEL

- Stickers d'Argent
- Eléments pour balisage (plots, cônes...)
- Chronomètre
- Sifflet
- Fiche technique (évaluation technique)
- Trousse de secours

## PARCOURS

Chaque évaluateur doit reconnaître et baliser un parcours en nature relativement plat. Il est possible que ce parcours comporte plusieurs boucles.

## TEMPS D'ACCUEIL

- Renseignements
- Inscriptions

## ÉCHAUFFEMENT

Dix minutes d'échauffement sous la conduite de l'évaluateur.

## ÉVALUATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Les candidats doivent marcher 60 minutes sans interruption sur un parcours relativement plat. Durant ce temps de marche, ils doivent valider les 8 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

## LE CANDIDAT A RÉUSSI

S'il parvient à marcher pendant 60 minutes sans s'arrêter et s'il valide les 8 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Remplir le passeport Marche Nordique et remettre le sticker BÂTONS D'ARGENT MARCHÉ NORDIQUE F.F.A à coller sur les bâtons.

## LE CANDIDAT A ÉCHOUÉ

S'il marque au moins un temps d'arrêt durant les 60 minutes de marche et/ou s'il ne valide pas les 8 premiers critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Donner les conseils appropriés et programmer une autre évaluation sans contrainte de délai.

# PROTOCOLE



## PRÉREQUIS

Ce dernier niveau est réservé aux personnes titulaires d'une licence à jour et qui, après passation et validation du niveau "Bâtons d'argent", ont participé à 60 séances de marche nordique (soit  $\approx$  500km) encadrées par un Animateur Marche Nordique ou bien un Coach Athlé Santé.

## HABILITES A FAIRE PASSER CE NIVEAU

- Coaches Athlé Santé
- Animateurs Marche Nordique

## MATÉRIEL

- Stickers d'Or
- Eléments pour balisage (plots, cônes,)
- Chronomètre
- Sifflet
- Fiche technique (évaluation technique)
- Trousse de secours

## PARCOURS

Chaque évaluateur doit reconnaître et baliser un parcours en nature relativement plat. Il est possible que ce parcours comporte plusieurs boucles.

## TEMPS D'ACCUEIL

- Renseignements
- Inscriptions

## ÉCHAUFFEMENT

Dix minutes pendant lesquelles le candidat conduit l'échauffement d'un groupe de pratiquants. Cette partie peut être réalisée en amont du jour de l'évaluation physique et technique (en club par exemple).

## ÉVALUATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Les candidats doivent parcourir une distance de 6,5km en 60 minutes maximum (6,5 km/h), sur un parcours relativement plat. Durant ce temps de marche, ils doivent valider tous les 11 critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

## LE CANDIDAT A RÉUSSI

S'il parvient à marcher pendant 60 minutes à une allure moyenne de 6,5 km/h et s'il valide tous les critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Remplir le passeport Marche Nordique et remettre le sticker BÂTONS D'OR MARCHÉ NORDIQUE F.F.A à coller sur les bâtons du candidat.

## LE CANDIDAT A ÉCHOUÉ

Si sa vitesse moyenne durant les 60 minutes de marche est inférieure à 6,5 km/h et/ou s'il ne valide pas tous critères de la fiche d'évaluation "TECHNIQUE".

**ACTION :** Donner les conseils appropriés et programmer une autre évaluation sans contrainte de délai.

# FORMULAIRE D'ÉVALUATION "TECHNIQUE"

Nom, Prénom du candidat :

Nom, Prénom du candidat :		A/NA
1	Synchronisation bras/jambe	
2	Engagement de l'ensemble du bras vers l'avant	
3	Impulsion du bâton (sous le centre de gravité, impact optimal)	
4	Tête droite et regard au loin	
5	Relâchement général	
6	Attaque talon	
7	Déroulement du pied	
8	Propulsion du corps vers l'avant	
9	Ouverture de la main en phase de propulsion	
10	Déverrouillage du coude en début de phase de propulsion	
11	Propulsion optimale	
BÂTONS D'OR		
BÂTONS D'ARGENT		
BÂTONS DE BRONZE		

4/11	BÂTONS DE BRONZE	<input type="checkbox"/>
8/11	BÂTONS D'ARGENT	<input type="checkbox"/>
11/11	BÂTONS D'OR	<input type="checkbox"/>

# FORMULAIRE D'ÉVALUATION "ÉCHAUFFEMENT"

Nom, Prénom du candidat :

		0/1*
1	Est audible	
2	Maîtrise la technique	
3	Corrige et explique	
4	Varie et adapte les exercices	
5	Respecte un sens logique dans l'exécution des exercices	
6	Utilise l'espace de manière optimale	
7	Est attentif à la sécurité des pratiquants	
8	Respecte le temps imparti	

Moins de 4 points	Non Acquis <input type="checkbox"/>	
-------------------	-------------------------------------	--

De 4 à 8 points	Acquis <input type="checkbox"/>	
-----------------	---------------------------------	--

# ANNEXES



# LES OUTILS

La Fédération Française d'Athlétisme tient à répondre aux besoins des pratiquants de marche nordique. Elle souhaite les aider à atteindre leurs objectifs, en bénéficiant des conseils des entraîneurs diplômés.

La FFA a donc créé un passeport de marche nordique, un outil dédié aux pratiquants de la FFA.

Ce passeport permet de valoriser la progression technique et l'amélioration de la condition physique de chacun, à travers trois étapes de niveaux gradués: bâtons de bronze, bâtons d'argent et bâtons d'or.

Pour attester du passage de "bâtons", un sticker à coller sur les bâtons de marche nordique vous sera remis pour chaque étape.

**POUR ALLER PLUS LOIN...**

**PRATIQUANT ? BÂTONS D'OR ?  
▶ DEVEZ-VOUS ENTRAÎNEUR !**

Le niveau "bâtons d'or" atteste de la progression et de la technique en marche nordique. Il permet alors de prétendre à l'entrée en formation "animateur marche nordique 1<sup>er</sup> degré".

Pour toute information relative à cette formation, contactez votre ligue régionale d'athlétisme.

 Toutes les informations sur [www.marche-nordique.org](http://www.marche-nordique.org)

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## PASSEPORT

**Marche Nordique**  
ATHLÉTISME

NOM \_\_\_\_\_  
PRÉNOM \_\_\_\_\_  
N° LICENCE \_\_\_\_\_

    

BÂTONS DE BRONZE	BÂTONS D'ARGENT	BÂTONS D'OR
		
<b>JE VALIDE</b>	<b>JE VALIDE</b>	<b>JE VALIDE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: #8B4513;">■</span> Le parcours de 30 min sans m'arrêter</li> <li><span style="color: #8B4513;">■</span> L'évaluation technique 1<sup>er</sup> niveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: #4682B4;">■</span> Le parcours d'1 h sans m'arrêter</li> <li><span style="color: #4682B4;">■</span> L'évaluation technique 2<sup>ème</sup> niveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: #FFD700;">■</span> L'encadrement de l'échauffement</li> <li><span style="color: #FFD700;">■</span> Le parcours de 6,5 km en 1 h</li> <li><span style="color: #FFD700;">■</span> La technique 3<sup>ème</sup> niveau</li> </ul>
Délivré par : _____ En qualité de : _____ Club : _____ À : _____ le : _____ Signature : _____	Délivré par : _____ En qualité de : _____ Club : _____ À : _____ le : _____ Signature : _____	Délivré par : _____ En qualité de : _____ Club : _____ À : _____ le : _____ Signature : _____

STICKER DE BRONZE



STICKER D'ARGENT



STICKER D'OR



# RENDU SUR LES BATONS

