

# Espace marcheurs

## **MARCHE NORDIQUE - MARCHE ATHLÉTIQUE - RANDONNÉE - TREKKING**

### **LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ AVANT LE DÉPART**



#### **1) Pourquoi marcher avec SDPO ?**

Marcheurs confirmés ou randonneurs du week end, vous souhaitez voyager autrement en partageant vos journées entre la marche et le tourisme. SDPO vous offre une formule originale qui séduira tous ceux et celles qui veulent éviter l'inconfort d'un voyage en solitaire dans des contrées lointaines et inconnues et la rigidité du circuit organisé classique.



#### **2) Quelles sont les particularités de notre organisation pour les marcheurs ?**

Notre concept s'inscrit dans une démarche évolutive. Initialement réservés aux coureurs, nos programmes se sont progressivement ouverts à la catégorie des marcheurs, devenus désormais des individualités sportives à part entière. En outre, l'expérience partagée avec SDPO est souvent loin d'être unique. Vous avez ainsi la possibilité de décliner votre parcours sportif en vous inscrivant dans un processus de progression individuelle. Certains expérimentent directement la section «

coureur », d'autres préfèrent prudemment commencer à tester leurs talents de marcheurs et reviennent plus tard, mieux préparés, dans la catégorie «courses».

### **3) Faut-il une préparation physique particulière ?**

Le concept général est clair et sans surprise: c'est un voyage culturel et... sportif.

Il n'y a pas un niveau requis. La diversité des âges des concurrents inscrits (de 18 à 80 ans) doit suffire à rassurer les inquiétudes sur la difficulté de l'exercice. Mais si aucune performance n'est exigée, une bonne condition physique est néanmoins souhaitable pour décliner des parcours diversifiés

(terrains plats, montagnes, dunes, déserts) sur plusieurs jours. Les distances sont courtes (cf. question 5) et l'effort demandé est limité dans le temps d'une journée. A partir de là, logiquement les exigences du compétiteur, par définition plus fortes, lui imposeront un entraînement plus marqué et plus soutenu dans le temps. Les randonneurs assureront néanmoins un minimum de préparation qui leur permettra de mieux profiter de ces voyages exceptionnels et de s'inscrire plus confortablement dans la dynamique de groupe. Toute démarche collective exige en effet un minimum de discipline et de rigueur pour l'organisation générale de la journée. Précisons enfin que les marcheurs ne doivent en aucun cas courir pendant la compétition.



### **4) Si aucune performance n'est exigée, et si tous les profils sont admis, pourquoi alors parler de compétitions, de courses, de podiums, de règlement pour tous ? Toutes ces notions ne sont-elles pas incompatibles ?**



La diversité du profil des marcheurs évoquée précédemment doit permettre simplement à chacun de satisfaire ses aspirations de départ. Ceux et celles inspirés par une allure marathonnienne, confortés dans leur forme physique, testent leur niveau et souhaitent vivre logiquement cet exercice de façon compétitive avec l'espoir d'une reconnaissance et d'un podium. Peut-être partageront-ils un jour une autre aventure avec SDPO dans la catégorie coureurs? Les autres préfèrent s'en tenir à la découverte de «dame nature ».

Quelle que soit la motivation: gagner ou contempler, pugnacité ou légèreté, chacun son aventure, mais tous et toutes sont intégrés dans une course avec ses corollaires: un règlement, un classement et des récompenses. Cette diversité fait aussi la richesse et l'atypisme de cette formule.

### 5) Comment se déroule concrètement la journée d'un marcheur?

Le matin est consacré à l'activité sportive et à la remise des récompenses : un marcheur effectue la moitié de la distance parcourue par un coureur, soit 8 à 12 kms (leurs points de départ sont donc légèrement décalés). Sur une partie de la course, marcheurs et coureurs se croisent, s'encouragent et se motivent les uns et les autres au milieu des populations locales et des paysages les plus diversifiés. Précision ô combien importante et confortable: l'organisation se charge des sacs à dos et seule l'eau (distribuée au départ et celle distribuée aux points de ravitaillement) est portée par le marcheur. L'après midi est réservée aux visites culturelles, aux transferts par bus ou par avion et... au repos.



### 6) Faut-il un équipement particulier?

Un mois avant chaque course, SDPO vous adresse un document très complet retraçant à la fois votre parcours culturel et sportif. Y est notamment annexée la liste détaillée du contenu de la valise à emporter dont le poids ne doit pas excéder 15 kg (vêtements, trousse médicale). Coureurs/marcheurs : son contenu est la même.

Pour la Marche Nordique, il est naturellement nécessaire d'avoir une bonne paire de bâtons.



## LA MARCHE NORDIQUE

**La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite.**

Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. C'est un dérivé du ski de fond. La marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation des bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir.



Ludique, technique, mais aussi physique, elle a séduit les dirigeants de la FFA, déterminés depuis à en développer la pratique en France.

En faisant appel à l'une des pionnières, **Arja Jalkanen Meyer, une Finlandaise** installée en France depuis 25 ans, désormais consultante auprès de la FFA.

**Arja Jalkanen Meyer est aussi la nouvelle ambassadrice de la Marche Nordique sur les courses organisées par SDPO.**

Formatrice : Sports, mise en forme, développement personnel,...pour en savoir plus sur Arja :

<http://marchenordiquefrance.blogspot.fr/>