

NUMÉRO 44 - JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2026 - TRIMESTRIEL



MARCHE NORDIQUE *magazine*

LE RENDEZ-VOUS DE TOUTES LES MARCHES !

RENCONTRES NORDIQUES
L'ESPRIT NORDIQUE CHEZ LES VIKINGS

VIVONS VIEUX, VIVONS MIEUX
UNE CURE DE REVITALISATION

PORTRAIT
CHARLOTTE ETIENNE



| La Viking Nordic Walk & Trail

Comme son nom le suggère, cette épreuve normande, à Orival près de Rouen, a été conçue dès l'origine en pensant aux marcheurs nordiques : pas simplement un parcours de plus sur une épreuve de trail.

Les marcheurs ont bénéficié du choix entre 3 parcours : 12, 17 et 25 km dans le superbe environnement forestier des boucles de Seine normandes. Les mêmes que pour les trailers, à l'exception d'un 53 km et d'une nocturne qui leur était réservés.

« La Viking » s'est forgée au fil des éditions une réputation d'épreuve magnifique avec des points de vue exceptionnels, mais exigeante avec des parcours « costauds ». Un parcours non chronométré de 5 ou 7 km, plus accessible, était aussi proposé à ceux qui ne sont pas motivés par la compétition.

Un record pour cette 6^e édition organisée par le CORE Athlétisme, les 9 et 10 mai 2026 : plus de 1 600 inscrits, 240 marcheurs nordiques sur les épreuves chronométrées, 77 en randonnée. Le trail reste de loin la discipline la plus répandue.



| Des animations ludiques et utiles

Pour cette nouvelle édition, une journée complète d'animations nordiques était organisée le samedi avant les épreuves du lendemain, sous le signe de la technique et de la convivialité. Des master class sous forme d'ateliers de 1 h à 1 h 30 ont permis à chacun de réviser ses gammes, peaufiner sa technique ou encore découvrir de nouvelles pratiques comme le Nordic Yoga® et le Bungy Pump®. Dix-huit ateliers répartis sur trois créneaux horaires ont été animés par des instructeurs venus bénévolement des quatre coins de France et de Belgique, membres du collectif « Esprit marche nordique ».

Outre la technique, ces animations étaient l'occasion de retrouvailles, de rencontres et bons moments passés ensemble, y compris lors d'un pique-nique le midi, et le soir au restaurant pour un dîner normand collectif, entre celles et ceux qui souhaitent prolonger le plaisir.

| Un challenge de la gestuelle

Grande première à cette échelle, il s'agit d'une épreuve où seule la qualité technique était prise en compte, sur les deux tours d'une petite boucle sans chronomètre. Pas question de marcher plus vite que les autres ici, juste s'appliquer pour une

marche nordique conforme à l'esprit initial de la pratique, fondé sur une vraie propulsion grâce aux bâtons.

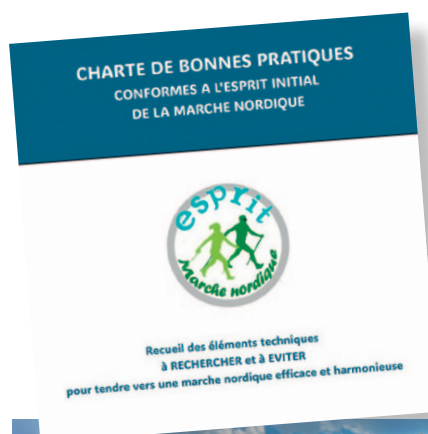
Le principe est simple : évaluer le degré de maîtrise technique de la gestuelle des participants sans objectif chronométrique, en les observant sur deux tours d'une boucle d'environ 400 m, chacun partant individuellement avec un écart d'une dizaine de secondes. Sa mise en œuvre est beaucoup plus complexe, nécessitant plusieurs conditions.

Des critères précis sur lesquels s'appuyer pour l'évaluation :

- posture / position des bâtons / efficience de la propulsion
- amplitude du balancier des bras / ouverture fermeture des mains
- mobilité des épaules et des hanches
- amplitude des pas / déroulé des pieds
- synchronisation / coordination
- fluidité / appréciation globale

Ils ont fait l'objet d'une formalisation dans une « charte des bonnes pratiques », réalisée par des spécialistes du groupe Facebook « Progresser en marche nordique ».

Elle se matérialise par des recommandations sur les points « à rechercher » et « à éviter », affichées sur l'espace animations de la journée. La charte, « à la une » du groupe FB, est accessible ici sous forme de livret numérique.



Marcheurs appliqués



Atelier Nordic Yoga©



Atelier visualisation et ancrage



Le groupe des instructeurs

Un analyse fine du respect des critères

Qui de plus compétent pour cela que les sept instructeurs des animations de la journée ? Là, pas de juge mais des appréciateurs, chacun se concentrant sur l'observation d'un seul des éléments de la gestuelle afin de faciliter une analyse précise.

Un protocole d'appréciation rigoureux

Chaque appréciateur attribue une note (1, 3 ou 5) à chaque concurrent pour chacun des deux tours effectués. Exclusivement concentré sur son point d'attention, il annonce la note par dossard à un assistant qui la note sur une grille de relevés. Cela lui permet de rester focus sur l'observation des marcheuses et marcheurs. Les notes recueillies et totalisées à l'issue de l'épreuve ont permis de classer les participants en 4 catégories : gestuelle remarquable, maîtrisée, prometteuse et perfectible.

Un nouveau souffle pour l'esprit de la marche nordique

Prenant le contrepied de la compétition, qui conduit parfois à oublier les fondamentaux de la discipline au profit de la recherche de vitesse, il s'agissait là d'une démarche pédagogique au profit des participants : prendre conscience de sa pratique et surtout identifier ses axes de progrès pour y travailler dans le respect des principes originels de la marche nordique. Au-delà de la valorisation des six gestuelles les plus conformes, tous ont reçu ensuite une attestation individuelle leur annonçant la catégorie dans laquelle ils se situent, avec leur notation sur chacun des critères. Autant de points d'attention pour travailler spécifiquement sa gestuelle.

Des gestuelles : 9 ont obtenu une note supérieure ou égale à 60 points sur 70 possibles, synonyme de « gestuelle remarquable ».

Rendez-vous pour une prochaine édition, objectif gestuelle remarquable ou maîtrisée ?

Les instructeurs :

Carine BUTELER (76) – MYSportnature
Jean-Marc BLE (76) – Bulle d'Air
Frédéric DEWAVRE (Belgique) – MN Enghien
Nathalie HAY (79) – Nath'ure Nordic
Yannick SIRE (06) – Oxygène training
Jean-Marie SAINT-OMER (56) – Lorient Athlétic Club
Roland ZEDE (34) – Ex référent OTOP®

CERTIFICAT DE PARTICIPATION AU CHALLENGE DE LA GESTUELLE

Le 9 mai 2026 lors de la viking NordicWalk & Trail

Décerné à _____

Nombre de participants par
niveau de maîtrise

GESTUELLE

Maîtrise technique globale XX / 70



69	Remarque
68	
66	
67	
65	
64	
63	
62	
61	
60	
59	
58	
57	
56	
55	
54	
53	
52	
51	
50	
49	
48	
47	
46	
45	
44	
43	
42	
41	
40	
39	
38	
37	
36	
35	
34	
33	
32	
31	
30	
29	
28	
27	
26	
25	
24	
23	
22	
21	
20	
19	
18	
17	
16	
15	

Cotation par thème :

Posture / Position des bâtons / Efficience de la propulsion

Amplitude du balancier des bras / Ouverture fermeture des mains

Mobilité des épaules et des hanches

Amplitude des pas / Déroulé des pieds

Synchronisation / coordination

Fluidité / Appréciation globale

est. / 10

est. / 10

est. / 10

est. / 10

est. / 10

est. / 10

Maîtrise

Pratiqué

Perfectionné

Sur la base de la CHARTÉ
Esprit Marche nordique :

Un référentiel des éléments
A RECHERCHER / A EVITER

Coconstruit par les membres
d'un collectif d'instuteurs
attachés à une gestuelle conforme
à l'esprit initial de la marche nordique



BONS PLANS POUR PROGRESSER :

- S'entraîner sans coach
- Participer à un STAGE de marche nordique
- Se (faire) évaluer
- Echanger sur le groupe Facebook : "Progresser en marche nordique"

S'appliquer, persévérer

Journée de découvertes

Outre la pratique de la marche nordique « autrement » et les rencontres et échanges entre passionné.e.s, cette journée était de plus l'occasion de voir autre chose :

- essai tout au long de la journée des fameux bâtons incurvés MONARC® grâce à Christian Pelèze, leur concepteur, et Jean-Pierre Guilloteau, un autre coach de marche nordique aux compétences reconnues, ambassadeur de la marque et organisateur de stages notamment dans le Vercors ;
- découverte du seul magazine dédié à la marche nordique, Marche Nordique Magazine, grâce à la présence de son directeur, Alain Gestin. Merci à Alain d'avoir ouvert les pages de ce numéro 44 à la Viking. Merci également à Pratique Marche Nordique, partenaire média de l'événement.



Essai des bâtons MONARC®

De la compétition aussi

La nature humaine est ainsi faite que la compétition fait partie des attraits majeurs d'une discipline sportive quand elle n'est pas seulement pratiquée en loisir. Chacun a donc pu satisfaire ses motivations lors de la Viking : viser un podium, bien figurer au sein d'un classement dans la mesure de ses possibilités ou simplement relever un défi personnel. Terminer 12 kilomètres, 17 (540 m de D+) ou 25 (680 m de D+) sur un parcours réputé difficile en est déjà un beau.

Beaucoup avaient aussi pour simple ambition de profiter de la beauté des parcours et de passer un bon moment, se moquant totalement du chronomètre. Les encouragements chaleureux des bénévoles et les pauses revigorantes et sympathiques sur les ravitos ont largement contribué au plaisir de tous.

Rendez-vous l'an prochain ? Objectif des efforts et du plaisir sur les sentiers des Vikings.





Au départ du challenge



Des participants enthousiastes...

Podium