



REJOIGNEZ-NOUS :

RENSEIGNEZ-VOUS ET TROUVEZ LE CLUB LE PLUS PROCHE DE
CHEZ VOUS SUR WWW.ATHLE.FR OU WWW.MARCHE-NORDIQUE.ORG

Vous souhaitez vous perfectionner avec un entraîneur de
marche nordique diplômé ? Rejoignez un club FFA !

La Fédération Française d'Athlétisme a obtenu la délégation ministérielle de la marche
nordique en 2009. Les compétences et l'expérience de la FFA lui permettent de proposer des
séances de marche nordique adaptées aux besoins de chacun et notamment aux seniors.
Plus de 1700 entraîneurs et 115 Coachs Athlé Santé encadrent cette pratique partout en
France dans près de 700 clubs d'athlétisme.

CONTRÔLE TECHNIQUE

MARCHE NORDIQUE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

NOM

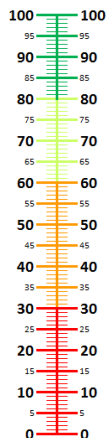
PRÉNOM



VOTRE PROFIL

Synchronisation bras/jambes	Posture bas du corps	Posture haut du corps	Amplitude avant du bras	Amplitude arrière du bras	Impact et trajet du bâton
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

EFFICACITÉ SÉCURITÉ



% TOTAL :

NIVEAU D'EFFICACITÉ GESTUELLE :

La marche nordique est reconnue pour les nombreux bienfaits qu'elle procure à ses pratiquants quand les gestes techniques sont correctement exécutés.

Le Contrôle Technique Marche Nordique est un outil qui permet d'évaluer sa technique, de connaître son profil de marcheur et d'identifier l'efficacité de son geste global.



BARÈME DE NIVEAU D'EFFICACITÉ GESTUELLE

- De 81 à 100 % : Très bon
- De 61 à 80% : Bon
- De 31 à 60% : Moyen
- De 6 à 30% : Faible