



## STAGE MARCHE NORDIQUE COMPETITION REGIONAL LARGE

27 ET 28 JANVIER 2024

Ste MENEHOULD – GIVRY EN ARGONNE

### Nombre de participants :

10 (7 femmes et 3 hommes) + 1 encadrant

### Infrastructures :

- \*Stade et terrain de foot pour tests et pratique / technique
- \*Parcours de la station de trail pour courses et combiné nordique
- \*Parcours autour d'un lac pour 1récupération et marche nocturne
- \*Utilisation salle pour partie théorique, rappels de règlements, travail de communication et de team building, sophrologie, debriefing, échanges sur thème équipe régionale ... - Samedi matin, samedi soir après repas, dimanche en fin de stage

### Points abordés :

Rappels règlement, méthode ESR, tests VMA, VOMN6, pratique, technique, réalisation de mini compétitions et combiné nordique, sophrologie, préférences motrices, action type

### Difficultés rencontrées :

- \*Pour la partie théorique, demander la lecture / révision des règlements avant le stage
- \*Pour les tests VMA et VOMN6, difficile de donner le tempo, de suivre les temps, de corriger la technique et les postures, de faire des photos ou filmer ... à une seule personne
- \*Pour la partie compétition, même problème rencontré
- \*Lors de la mise en place des parcours pas possible de superviser l'échauffement en simultanément

### Souhaits pour prochains stages :

- \*Avoir la mise à disposition d'un moyen pour filmer les participants dans un objectif pédagogique
- \*Pouvoir bénéficier d'une personne à mi-temps pour assister l'encadrant
- \*Organisation d'une formation juges le samedi ou le dimanche qui permettront de mettre en situation les compétiteurs, mais aussi de faire de la pratique pour les juges en formation.

### Souhaits pour la suite :

- \*Afin de représenter la région, proposition d'utiliser un drapeau pour les personnes appelées sur les podiums. Ce drapeau serait constitué des emblèmes des anciennes régions, d'une

mention région Grand Est et Marche nordique compétition. L'idéal serait d'avoir ce drapeau pour les championnats de France qui se déroulent le 16 mars à Fontenay le Comte.

+Pour la suite ce logo pourrait être repris, réduit et apposé sur les bâtons pour les membres de cette équipe régionale ou réaliser des bandanas avec les mêmes identifications.

\*Faire l'acquisition de bâtons de marche connectés pour l'analyse des pratiques. Ce moyen coûte environ 500euros et pourrait être mis en central et utilisé pour des prestations dans les différents clubs ou lors de stages.