

# LA MARCHÉ ACTIVE

Une innovation de la Fédération Française d'Athlétisme

FORME ET SANTÉ  
**ATHLÉTÉ**

# CONTEXTE

1

La marche est la pratique préférée des Français (Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)

47 %

des Français déclarent pratiquer des activités de course/marche que ce soit occasionnellement ou régulièrement

(Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)



L'univers de la course et de la marche enregistre une forte hausse (+7 points) entre 2018 et 2023 (Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)



Volonté politique d'inciter les Français aux mobilités actives : vélo et marche

# POURQUOI SOMMES-NOUS LEGITIMES ?



Marche Athlétique : Une expérience de plus de 50 ans dans la haute performance avec cette pratique compétitive

- Accompagnement des athlètes de haut niveau
- Formation d'entraîneurs spécialisés en marche athlétique



Marche Nordique : Délégitaire depuis 2009, la FFA est la référence de cette pratique nature

- Développement des pratiques forme/santé et compétition
- Réalisation et promotion de contenus techniques, "Marche Nordique Tour"
- Dispositif d'évaluation de la gestuelle : Pass Nordique
- Une opération d'envergure, la "Journée Nationale de la Marche Nordique"



Marche Active : Nouveau concept, accessible à tous, au coeur des enjeux de mobilité active et de santé publique

- Dispositif d'évaluation de la technique de marche
- Programme de 10 séances à destination des coachs/clubs
- Promotion de la pratique lors de nos événements hors stade



# NOS AMBITIONS



Accompagner les Français dans l'identification des allures de marche. Inciter à marcher de manière plus efficace, rapide et fréquente



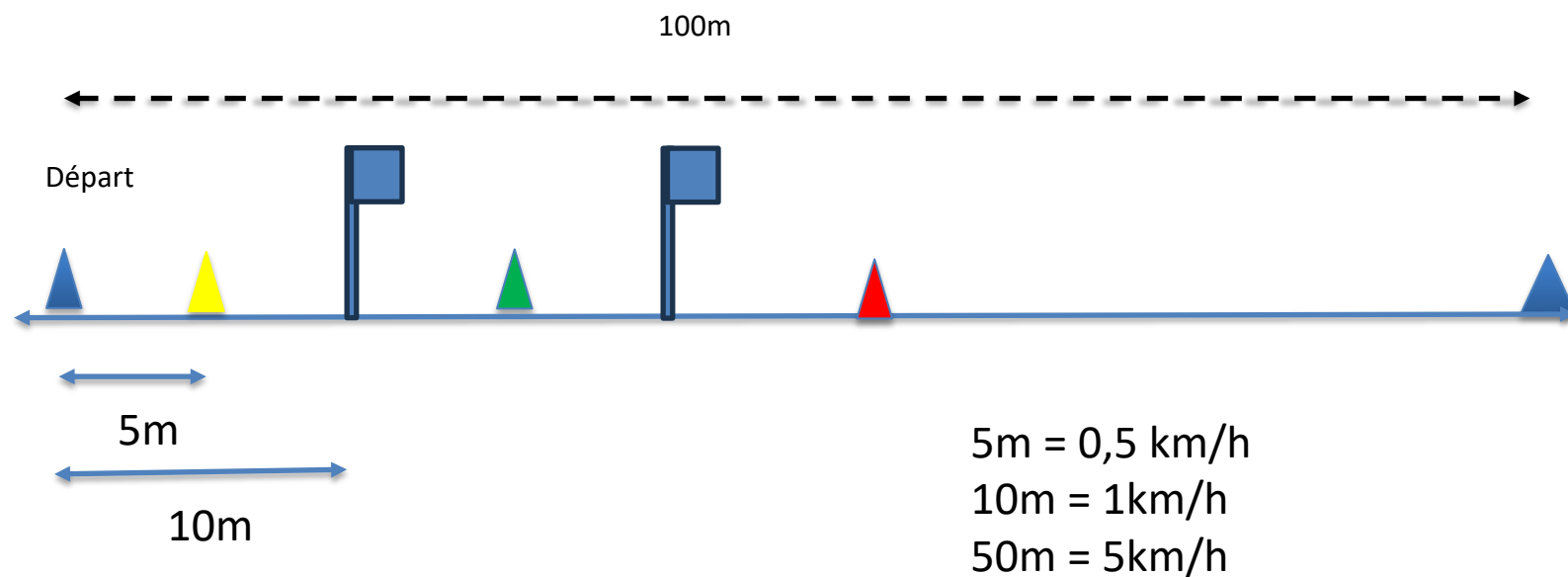
Améliorer la maîtrise du rapport espace/temps pour la population et remettre de la marche dans le quotidien des Français



Contribuer aux politiques publiques de promotion des mobilités actives et d'animation des coeurs de ville et des territoires

# POUR DÉBUTER : UN TEST DIAGNOSTIC

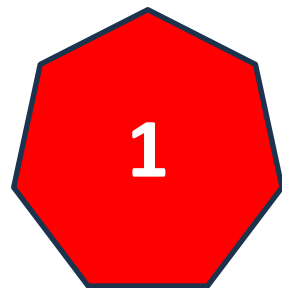
## Détermination de sa Vitesse de Marche Maximale:



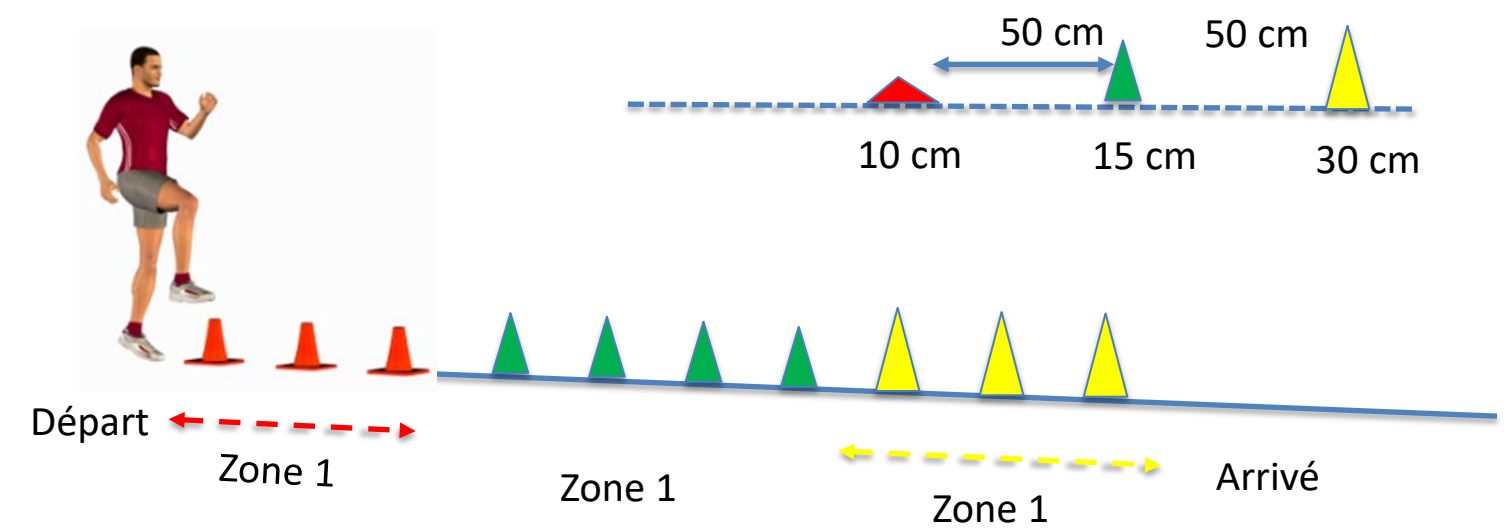
Marche sous forme d'aller/retour en 36"/36" = 1'12 par palier de 0,5 km/h ou 1km/h

Départ à 3km/h, dernier palier à 10km/h :

**Identifier 2 seuils** : - seuil d'activation ventilatoire.  
- seuil de début de sudation.



## Evaluation des qualités proprioceptives orientées Marche Active:

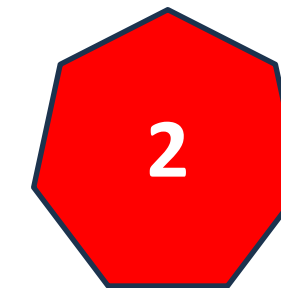


**Marche au pas cadencé à 2" sur une ligne:** 1 point par plot franchi

**Zone 1:** Travail à orienter vers le développement des qualités

**Zone 2:** Qualités correctes

**Zone 3:** Bonnes qualités



Crédit Mutuel

SPORT  
2000

La Marche  
en fête  
se bouger, se défier, s'amuser

30 JOURS  
CHACUN JOUR

AVEC LE SOUTIEN DE  
ATHLÈZ

6  
OCTOBRE

Paris, Clermont-Ferrand, Colmar,  
Salon-de-Provence, Toulouse, Valenciennes

GRATUIT

Inscris-toi  
[marcheenfete.fr](http://marcheenfete.fr)



La Marche en fête  
se bouger, se défier, s'amuser

GRATUIT

9H-15H

Village animations

Ateliers sport-santé, forme & bien-être

11H  
Marche collective pour tous (3 km)

6 OCTOBRE

Valenciennes : Parc Jacques Chirac

Infos & inscriptions

marcheenfete.fr

# BIENFAITS DE LA 5 MARCHÉ ACTIVE

PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## Amélioration de la Santé Cardiovasculaire

1



Les pratiquants de marche active ont 24% moins de risque de développer des maladies cardiaques



2

## Régulation de la Masse Corporelle

30 minutes par jour de marche active suffisent pour perdre du poids et de la graisse corporelle

## Amélioration de la Santé Mentale et Réduction du Stress

3



Pratiquer 3 fois par semaine la marche active permet de réduire le stress



4

## Augmentation de l'Endurance et de la Condition Physique

La marche active améliore l'endurance et la condition physique générale

## Amélioration de la Fonction Cognitive

5



La marche active peut améliorer la fonction cognitive et la mémoire chez les adultes âgés