

NUMÉRO 38 - OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2024 - TRIMESTRIEL

# MARCHE NORDIQUE *magazine*

**LE RENDEZ-VOUS DE TOUTES LES MARCHES !**

RENCONTRE ET MARCHE NORDIQUE  
DES NORDIQUES FRANCILIENS CHEZ LES VIKINGS

RANDONNÉES  
LE LAC DU SALAGOU, SPECTACLE DE LA NATURE

DÉCOUVERTE  
ESCAPADE NORDIQUE EN PAYS DE SAINT-OMER



# La vie des clubs La Marche nordique à l'honneur à l'Ultra Marin Club de Vannes.

— Textes et photos : Ronan Festoc

**La Marche nordique est une pratique réellement sportive, qui se distingue par une exigence technique forte. À l'Ultra Marin Club, compétition ou loisir, chacun y trouve son compte.**

## Quatre entraînements par semaine

Le lundi soir, les coachs proposent une séance technique et sportive, avec spécialement apprentissage (ou révision) de la gestuelle en début d'année, et préparation physique générale. Le mercredi, c'est un entraînement dans l'esprit de la compétition et du dépassement de soi, et le jeudi et le samedi matin sont consacrés à des sorties natures

d'environ 20 km. Il n'est pas rare que ces dernières se finissent par un gâteau concocté par un.e marcheur.se. L'esprit convivial et sportif s'allient ainsi et assurent une motivation et une très bonne cohésion.

En début d'année, les coachs établissent un programme avec deux ou trois courses principales pour lesquelles les adhérents sont spécifiquement préparés à défendre les couleurs du club. Courses départementales, voire régionales.

Cette saison, de nombreux adhérents ont participé aux courses chronométrées du trail de Saint-Nolff, la Gwened Trail & Nordic Walk adventure à Vannes, le Tikken trail à Saint-Vincent-sur-Oust, le trail de la forêt

de Camors, Trail d'Auray. Et enfin la Vénète de l'Ultra Marin qui vient chaque année clôturer la saison.

## La XXL : une création originale, conviviale mais exigeante

### Reconnaître le terrain : un travail

Dès le mois de septembre, de bon matin bien souvent, montre connectée et smartphone en main (l'application *outdoor active* est d'une grande aide), deux coachs du club (souvent à vélo pour la première reconnaissance) s'avancent sur les chemins à la recherche de beaux sentiers pour la sortie XXL qui aura lieu plus tard, au mois d'avril.



“  
De bon matin :  
entraînement régulier  
et difficile, course  
facile.

(devise d'Oliver, coach)

”

Un travail de longue haleine : il y a en effet 48 km à découvrir et à mémoriser pour les proposer aux 70 marcheurs du club. Chemin faisant, le trajet s'élabore, non sans y revenir plus tard dans l'année, afin de peaufiner les parcours.

Au mois de mars, il faut donc parfois remodeler la trace, changement climatique intempestif oblige... Mais il en faut plus pour démotiver les coachs : le trajet proposé change chaque année, entre terre et mer, le Morbihan offrant pour cela un panel d'endroits aussi beaux que variés : landes d'ajoncs, plages de sable fin ou de galets, bois de pins maritimes ou de chênes...

La 5<sup>e</sup> édition, celle de 2024, a lieu à Plouhinec, petite commune de 5 000 âmes, sur le bord de l'océan, entre la ria d'Étel et la petite mer de Gâvres : plage, dune, sable mais aussi lande, forêt de conifères... Un endroit particulièrement magique pour le début du printemps.

Bref ! De nombreuses reconnaissances pour se rassurer : l'improvisation n'a pas sa place et on ne peut pas arrêter les sportifs en pleine marche : l'arrêt des jambes coupe l'élan, phénomène bien connu, surtout pour un départ à... 4 h 30 du matin.

Un départ à 4 h 30, donc, cela pique un peu. Le soleil, en ce 6 avril, Journée mondiale du sport et de la paix, va se lever vers 5 h. Il faut faire vite.

Bien des marcheurs, habitués ou non aux épreuves de nuit, viennent en covoiturage, pour se soutenir mutuellement et bavarder. Certains sont là depuis la veille, en camping-car ou en van, dans l'esprit vacances...

Mais l'un des buts principaux, outre la convivialité, est de préparer aussi « la Vénète », une marche de 29 km organisée par l'association Ultra Marin, fin juin, qui est le point d'orgue de la saison. Une course difficile avec 1 000 compétiteurs au départ et des champions comme Élodie Besnier,

Sébastien Dos Santos, Christophe Guillemain, pour ne citer qu'eux parmi tant d'autres, bien connus dans ce magazine.

La XXL est donc l'occasion de se rassurer, de sortir de sa zone de confort, et de se dépasser. Celle également de tester le matériel : le K-way sera-t-il étanche ? La frontale a-t-elle une autonomie suffisante ? Les flasques faciles d'accès ? Ceux qui prennent le départ des compétitions le savent : un lacet vous lâche et c'est 3 places en moins

### Esprit d'entraide et bienveillance

Les 15 courageux encadrés par Claudine, Fabienne, Oliver, Thierry, Pascal et Christophe (les coachs de l'Ultra Marin Club) sont au départ. La météo est bonne, ni nuage ni pluie à l'horizon.

Cette année, pour soutenir les copains, les trailers du club sont là. Encourager, mais aussi se préparer à manger les 175 km de l'épreuve du Grand Raid, autre épreuve de l'Ultra Marin. La XXL fait partie de la « prépa ».

Dans les 800 premiers mètres, une marcheuse, victime d'une entorse, déclare forfait et fait demi-tour. Malgré la température un peu basse, 7°C, cela ne refroidit personne et l'esprit d'équipe réchauffe les cœurs. La boucle fait 29 km. Elle est parcourue à 7 km/h en moyenne.

Vers 9 h, c'est le moment du petit-déjeuner : croissants, baguettes, jus d'orange, café... pour repartir sur l'ultime boucle de 19 km. La matinée s'achève par un pique-nique partagé pour les finishers des 49 km et des 19 km. Fatigués mais heureux !



## Carte d'identité de l'Ultra Marin Club

« Sport, nature et convivialité » : la devise de l'Ultra Marin Club. En 2004, deux amis, Loïc Caudal et Bernard Landrein, inventent ce qui deviendra le Raid du golfe, 177 km autour du golfe du Morbihan. C'est de cette belle initiative qu'est né un club devenu l'Ultra Marin Club, alors le premier club de trail affilié à la FFA.

- trois disciplines : Marche nordique, trail, swimrun
- 19 coachs, tous bénévoles titulaires du PSC1
- 240 adhérents de 18 à 82 ans
- entraînements et sorties tous les jours sur les chemins et eaux-vives du Morbihan



### À l'origine de la course : Jean-Pierre Alleard

Jean-Pierre Alleard, 57 ans, est chauffeur de taxi de profession. Habitant Vannes, il n'a pas toujours fait de Marche nordique et encadre actuellement le swimrun du club.

#### **MNM : Jean-Pierre, est-ce que tu peux te présenter en quelques mots ?**

**J-P. A. :** Bien volontiers ! J'habite Vannes, et je suis taxi de profession. Dans ma jeunesse, j'ai bien fait du tennis, mais je suis resté sans vraiment faire de sport pendant 20 ans. Un ami m'a fait découvrir le triathlon, presque par hasard, que j'ai pratiqué de 2007 à 2017 à Quimperlé puis Vannes.

J'avais fait beaucoup de compétition, je voulais découvrir autre chose, et c'est mon épouse, Fabienne, qui a été un catalyseur pour passer à

autre chose, et m'a conseillé cette discipline qu'elle pratiquait déjà au sein du club depuis ses débuts, avec 5 membres seulement, au début des années 2010.

À la rentrée 2017, je me suis donc mis à la Marche nordique avec, à l'époque, 50 marcheurs à peine. Cela m'a de suite plu. Un sport moins traumatisant que le triathlon, mais aussi plus complet, musculairement parlant. Georges Mauny et John Lescoublet étaient (et sont toujours), des coachs passionnés, ultra disponibles et compétents, diplômés de surcroît. Cela donnait envie.

J'ai sympathisé avec Olivier Guillard (que l'on surnomme affectueusement Oliver), simple marcheur, si j'ose dire, qui m'a appris les gestes de base. Et de fil en aiguille, j'ai passé le certificat d'entraîneur à Lannion j'en ai rejoint l'équipe des coachs la même année. Oliver deviendra coach plus tard : une bonne épidémie !

#### **MNM : Comment est née cette idée de la course XXL et comment s'est passé cette première édition ?**

**J-P. A. :** Un samedi matin de 2017, lors d'une sortie longue, j'ai observé la quinzaine de marcheurs : l'allure était soutenue et une idée m'est effectivement venue. En triathlon, les épreuves sont nommées comme les vêtements : XS, S, L et XL, suivant la distance effectuée.

De nature à créer des défis, puis à les dépasser, je me suis dit : pourquoi ne pas voir plus grand et marcher... 50 km. Pour ce faire, à l'époque j'ai utilisé la fameuse carte IGN et la roulette (moyens simples mais efficaces encore) pour déterminer le trajet. Au début, il était en ligne et partait du Hézo à Port-Navalo.

Le jour J, début avril 2018, 25 sportifs étaient au rendez-vous à 9 h pour 50 km en tout avec un pique-nique entre les deux, à mi-chemin. Là, au



### | De l'usage des bâtons ?

L'usage des embouts sur les bâtons de Marche nordique est hélas en train de devenir la norme sur beaucoup de courses, y compris dans des zones où il n'y pas d'interdictions municipales ou territoriales. Or, cela dénature complètement le geste même de la poussée des bâtons, le rendant inefficace. À ce jour, ces interdictions ne reposent sur aucune base : ne serait-il pas temps de faire une étude d'impact au niveau fédéral, en y associant tous les acteurs : fédération, élus, associations de défense de l'environnement et scientifiques, afin d'avoir de vraies données et ainsi de lever ces à-priori ? Il en va de l'avenir de notre sport.

kilomètre 25, au lieu-dit « la pointe de l'ours », continuait qui voulait... Ce qui signifie une logistique assez compliquée !

Je me rappelle bien qu'il fallait emmener les voitures la veille là, et bien sûr au point final. Comme je l'ai dit, les distances étaient mesurées sur la carte, et par manque de précision, cela faisait à la fin 52 km ! Sur une telle distance, deux kilomètres supplémentaires sont une réelle souffrance, cela râlait un peu, mais, tout de même, on a fini à 13... L'année d'après, on était 15 finishers, avec des médailles en carton-pâte, pour marquer le coup. Il n'y a pas eu d'édition, hélas, en 2020 et 2021, cette fois à cause du Covid, de triste mémoire. Désormais c'est Oliver, coach de Marche nordique expérimenté, qui a pris en main l'organisation de la XXL, et chaque année propose un nouveau parcours. Pour 2025, la 6<sup>e</sup> édition, ce sera Quiberon cette fois. Il a eu cette idée fédératrice : inviter

un autre club de Marche nordique à y participer.

**MNM : Tu es passé ensuite au swimrun, autre discipline du club que t'a apportée la Marche nordique ?**

**J-P. A. :** Je suis passé au *swimrun* car je nageais déjà au triathlon, cela me manquait... et John et Loïc qui ont créé la section *swimrun* en 2019, m'ont demandé leur soutien. Une nouvelle discipline unique dans un club français, quelle aventure ! J'ai dit oui de suite. La Marche nordique m'a permis de travailler mon endurance et de maintenir ce niveau pour le *swimrun*. Donc au final, elle a été un tremplin...

Ces dernières années, L'ultra Marin Club s'est engagé sur plusieurs fronts, notamment le recrutement et la formation de nouveaux coaches (y compris aux gestes de premier secours), rénovation des statuts, de la communication (logo, site internet,

réseaux sociaux, tenues du club). Un partenariat avec l'enseigne vannetaise Tonton Outdoor, la référence dans le domaine de l'équipement sportif, a été signé en octobre 2022.

Dans une démarche éco-responsable, les adhérents du club évoluant autour du golfe, prendre soin des sentiers est une évidence : la plage de Baden a été nettoyée de plus de 40 kg de déchets en septembre 2023 avec l'association « Les mains dans le sable ». Le 8 septembre 2024, Le premier « Breizh grenier du sport », ouvert à un large public, permettra à ceux qui le souhaitent de vendre leur surplus de matériel sportif de seconde main (ou en lien avec le sport). De plus, une collecte sera effectuée pour une association caritative. Mathilde Plart, chercheuse au CNRS en sciences sociales, donnera en novembre 2024 une conférence sur le bien-être mental et la pratique sportive en plein air.