

# DOSSIER PARTENARIAT

MARCHÉ NORDIQUE  
TOUR  
L'UNION FÉDÉRALE

CHALLENGE  
NORDIQUE TOURNOI  
2021

L'Appel d'Air  
Gap Bayard Nordic Walk

INITIATION - Virées Nordiques - MN Compétition Circuit  
Championnat Régional Région Sud

**DIMANCHE  
27 JUIN 2021**

INITIATION  
7 KM  
COURMANDE  
11 KM COMPETITION

06.87.25.51.26 | lappeldairos@gmail.com | ghza.athle.com

Gap, Hautes-Alpes, Région Sud, TSL OUTDOOR, GAP TALLARD Vallées, Gap Hautes-Alpes Athlétisme

**Emilie THIERY – Coach Athlé Santé**  
**En charge de l'événement L'Appel d'Air**  
**Gap Hautes-Alpes Athlétisme**  
**06.87.25.51.26**

## Table des matières

<b>I. La Marche Nordique</b> .....	2
<b>1. Définition de la Marche Nordique Compétition</b> .....	2
<b>II. L'équipe d'organisation</b> .....	4
<b>1. Présentation des organisateurs</b> .....	4
<b>a. Le club</b> .....	4
<b>b. Le Comité d'Organisation</b> .....	5
<b>III. L'Appel d'Air : Qu'est-ce que c'est ?</b> .....	6
<b>1. Objectifs du projet</b> .....	6
<b>2. Publics visés</b> .....	8
<b>3. Les différents parcours proposés</b> .....	10
<b>a. Le parcours chronométré : la Mistrale</b> .....	10
<b>b. Le parcours loisir "santé" : La Bise</b> .....	11
<b>c. Le parcours gourmand : La Foehn</b> .....	12
<b>4. L'organisation du site</b> .....	13
<b>a. Lieu d'accueil</b> .....	13
<b>b. Le plan des parcours</b> .....	14
<b>IV. Les enjeux du projet</b> .....	15
<b>V. Les partenaires</b> .....	15
<b>VI. Nos besoins</b> .....	16

# Présentation de l'événement L'appel d'Air

## I. La Marche Nordique

Depuis 2009, la Fédération Française d'Athlétisme a obtenu la délégation ministérielle pour développer et promouvoir la pratique de la marche nordique sur le territoire français.



Elle se charge ainsi de mettre en place des formations d'animateurs et d'entraîneurs de cette discipline, dont des diplômés d'état, ainsi que d'organiser la pratique et les compétitions dans le respect des dispositions législatives et réglementaires.

La marche nordique s'est développée autour de deux concepts :

- Celui de la santé et du bien-être
- Celui de la compétition

Face à une évolution importante de ce 2ème concept, qui au départ manquait de structure, une réglementation spécifique ainsi qu'une labellisation ont vu le jour, offrant ainsi un gage de qualité et de sécurité aux organisateurs et aux marcheurs compétiteurs. Le développement de la compétition a permis d'intéresser d'autres publics comme des jeunes, ou des sportifs et sportives venant d'autres disciplines sportives, mais également des adhérents avides de se mesurer, et de se dépasser.

Les premières épreuves de Marche Nordique en compétition labellisée ont eu lieu en 2014 dans le cadre du challenge Marche Nordique Tour (MNT), et les premiers Championnats de France en 2015. Ces épreuves s'adressent aussi bien à des marcheurs individuels mais également à des équipes.

Depuis 2016, deux types de compétition de Marche Nordique sont proposés : La Marche Nordique Compétition Circuit (MNCC), et la Marche Nordique Compétition Nature (MNCN).

### 1. Définition de la Marche Nordique Compétition

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

- ☛ L'utilisation de bâtons "marche nordique" est obligatoire.

- ☛ Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.
- ☛ A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
- ☛ Le pas de course est interdit.
- ☛ La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (amplitude du geste).
- ☛ Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.
- ☛ La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- ☛ L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés.
- ☛ L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.



Une section Marche Nordique Loisir a vu le jour en septembre 2017 ainsi qu'une section Marche Nordique Santé en 2018 au sein du Gap Hautes-Alpes Athlétisme (GH2A) à Gap. Elles accueillent de plus en plus d'adhérents motivés par le plaisir de pratiquer une activité extérieure, sollicitant l'ensemble des muscles du corps, conviviale et accessible à tous. Certains marcheurs commencent à s'intéresser à la Marche Nordique en Compétition.

Le projet de l'Appel d'Air, intégrant l'organisation de la 1ère compétition de Marche Nordique des Hautes-Alpes, a vu le jour en mai 2019. Cet événement a pour but de promouvoir et développer l'activité Marche Nordique sur le territoire de Gap et des Hautes-Alpes.

Suite au succès de la 1ère édition qui a permis d'obtenir un Label Régional, le club a souhaité poursuivre son investissement, et a obtenu l'accord d'accueillir le Championnat Régional de la Région Sud et intègre le Challenge Marche Nordique Tour National à l'occasion de la 2ème édition de l'Appel d'Air.



## II. L'équipe d'organisation

### 1. Présentation des organisateurs

#### a. Le club



Le GH2A est une association loi 1901, affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme.

Il réunit 5 sections locales:

- Gap (334 adhérents)
- Embrun (123 adhérents)
- Serre-Chevalier (142 adhérents)
- Guillestre (11 adhérents)
- Veynes (79 adhérents)

Il est classé 6ème club de la région PACA et 119ème au classement national des clubs.

Les principales missions du club sont :

- ☛ La recherche de performance
- ☛ Le Développement de nouvelles pratiques dont l'activité Marche Nordique

## b. Le Comité d'Organisation

Le Comité d'organisation de l'événement est composé d'une quinzaine de bénévoles :

- **NICAULT Jérôme**: Président du GH2A
- **BROCHIER Gilles** : Vice-Président du GH2A
- **THIERY Emilie** : Coach Athlé Santé et Salarée du GH2A
- **MOUGEL Sylvain** : Athlète, Entraîneur et bénévole au GH2A
- **TAPIA Marie** : Coach Athlé Forme et Marcheuse Nordique
- **MASSON Corinne, PLANTIER Agnès, MEGER Jérôme, GUFFROY Alain, AGHULON Laurence, EYNAC François-Rémi** : Marcheurs Nordique au GH2A
- **RUEL Anne-Sophie, REGNIER Karine, TOURTER Michel** : Athlètes et bénévoles au GH2A



Jérôme NICAULT



Gilles BROCHIER



Emilie THIERY



Sylvain MOUGEL



Marie TAPIA



Michel TOURTET



Corine MASSON



Agnès PLANTIER



Jérôme MEGER



Alain GUFFROY



François-Rémi EYNAC



Anne-Sophie RUEL



Karine REGNIER



Laurence AGULHON



Eloi

### III. L'Appel d'Air : Qu'est-ce que c'est ?

L'Appel D'Air est un événement sportif et populaire, dédié à la marche nordique. Il prendra place sur le site de Gap Bayard (Station de ski de fond et de golf) en étroite collaboration avec le Centre d'Oxygénation.

Plusieurs parcours seront proposés. Par ailleurs, des animations et des initiations à la marche nordique seront proposées tout au long de la matinée. Des bâtons seront mis à disposition des participants.

Un village de la forme et du bien-être sera mis en place dans le cadre de la journée de la forme en partenariat avec la Ligue d'Athlétisme de la Région Sud. Ainsi, les participants auront l'occasion de découvrir les massages assis et la réflexologie plantaire, avoir des conseils sur la nutrition et sur les étirements, de profiter des soins et conseils d'un ostéopathe, d'un kinésithérapeute et d'un podologue, et de tester leur condition physique.

#### 1. Objectifs du projet

- ***Faire découvrir la Marche Nordique et ses bienfaits auprès de différents publics,*** dans le bassin gapençais. En effet, cette discipline est encore peu développée sur notre territoire alors que celui-ci dispose de sites exceptionnels propices à cette activité comme le plateau de Bayard ou encore le Domaine de Charance.
- ***Inscrire la ville de Gap et le territoire des Hautes-Alpes, dans la vie athlétique de la région PACA.*** Nous souhaitons amener des marcheurs nordiques habitant dans le sud de la région PACA, à venir découvrir notre territoire. Cela permettra également de donner une meilleure visibilité à l'athlétisme haut-alpin au niveau régional. Par ailleurs, nous aimerions également toucher des marcheurs nordiques habitant dans les régions voisines voire de la France entière.



## Zones de Chalandise (ZC)



En conclusion, cet événement de marche nordique permettra :

- De **réunir différents publics** (sportifs, loisirs, sport santé) sur un même lieu.
- D'intégrer et légitimer la présence des marcheurs nordiques dans **communauté sportive gapençaise**.
- De **considérer la Marche Nordique comme un sport à part entière** qui permet de maintenir une dynamique compétitive pour les anciens sportifs en mal de compétition notamment les traileurs. Ce public représente un fort potentiel pour un développement de la pratique sur notre territoire.

## 2. Publics visés

- Le **public Sportif** : constitué des personnes en quête de nouveaux challenges et de performance. Le territoire des Hautes-Alpes est très compétitif en termes de sport outdoor. Actuellement, le trail et le ski sont les disciplines phares, et chaque ville du département organise un événement lié au trail.

La Marche Nordique est peu connue et donc peu pratiquée. Il n'existe aucune autre compétition de Marche Nordique dans les Hautes-Alpes à l'heure actuelle, c'est pour cela que nous souhaitons introduire un format compétitif à notre événement.



- Le **public Loisir** : constitué des personnes (seule, entre amis ou en famille) souhaitant pratiquer une activité pour se divertir et s'aérer l'esprit le temps d'un week-end.

Cette activité permet de lier détente, forme (elle sollicite 90% des muscles en phase active), convivialité, et plaisir d'être au grand air. Elle est moins contraignante que la course à pied et le trail. Elle permet ainsi d'attirer les personnes qui aiment la marche, ainsi que d'anciens sportifs d'un bon niveau notamment les coureurs, qui, pour des raisons physiques, se voient dans l'obligation d'arrêter leur sport.



- Le **public Sport Santé**: constitué des personnes pratiquant une activité physique pour se maintenir en forme ou améliorer sa santé. Cette activité conviviale est adaptée au public ayant des problèmes de santé grâce aux bâtons qui permettent de s'équilibrer et se propulser.



Par conséquent, nous souhaitons toucher un large public ayant un esprit sportif mais également convivial.

Le choix d'un lieu comme Bayard est tout à fait cohérent avec les publics ciblés car d'une part, ses paysages sont magnifiques et attrayants, et d'autre part, le site est à la fois facile d'accès et idéal pour la pratique de la Marche Nordique. Bayard est un site familial et très chaleureux, avec une possibilité de restauration et d'hébergement, donc très attractif et séduisant le temps d'un week-end.

Nous attendons 300 personnes à l'occasion de notre événement. Le soutien de la Fédération Française d'Athlétisme, de la Ligue d'Athlétisme de la Région Sud ainsi que des clubs de marches nordiques haut-alpins nous donnent bon espoir d'atteindre nos objectifs.

De plus, la dimension de Sport Santé se révèle attractive aussi pour des structures telles que le Pôle Santé du Champsaur-Valgaudemar et le Centre d'Education Thérapeutique "La Capucine", où des personnes en rééducation ou en traitement de maladies pourront venir et pratiquer une activité physique adaptée à leur état de santé. Cet événement s'intègre donc aussi dans la politique de l'Etat avec la mise en place du Sport sur Ordonnance.



### 3. Les différents parcours proposés

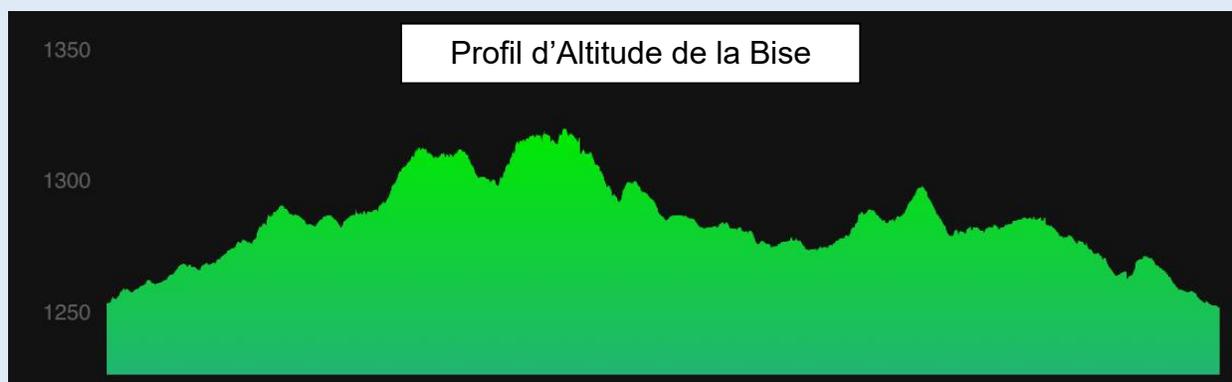
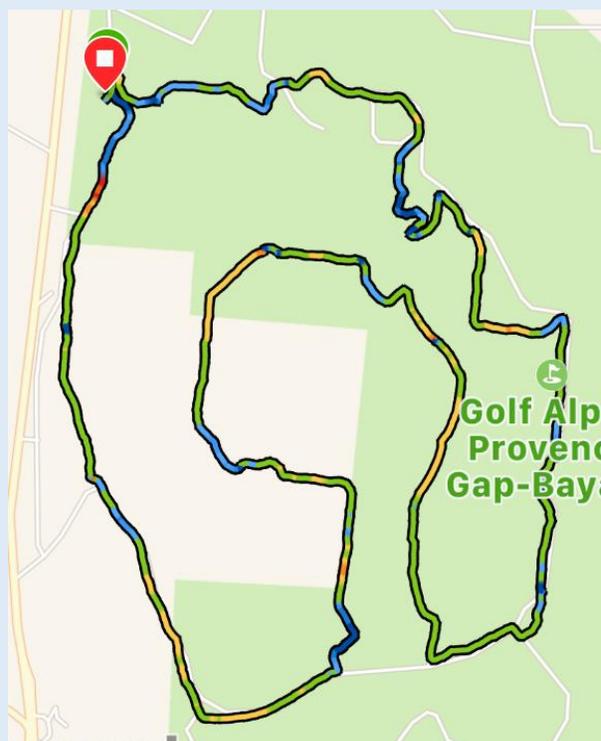
#### a. Le parcours chronométré : la Mistrale

Ce parcours est composé d'une boucle de 2,7 Km avec un dénivelé de 62m, qui sera réalisée 4 fois soit au total 10,8 Km et 248m de dénivelé. Il répond au cahier des charges de la FFA.



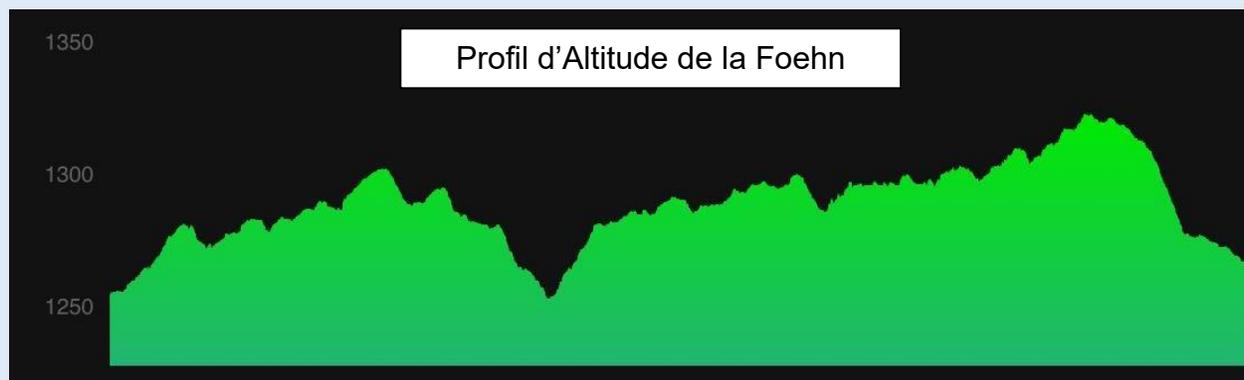
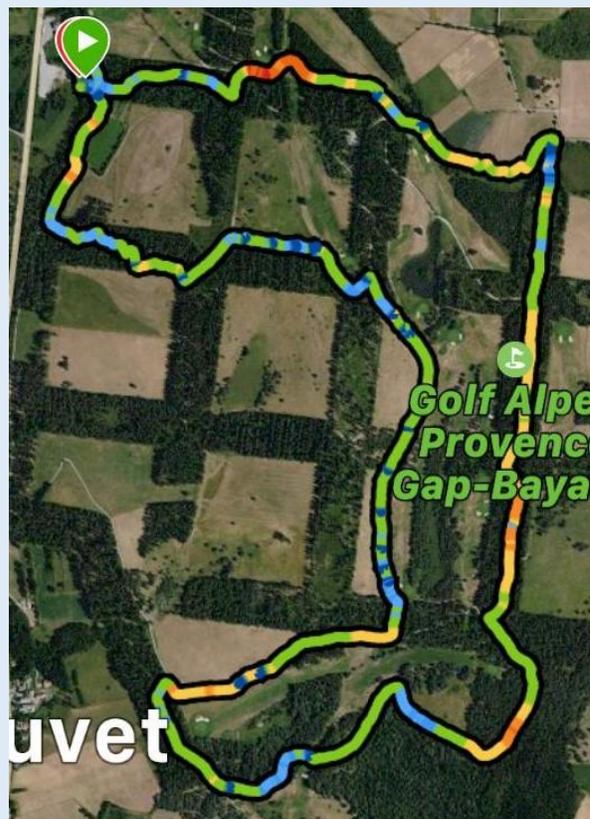
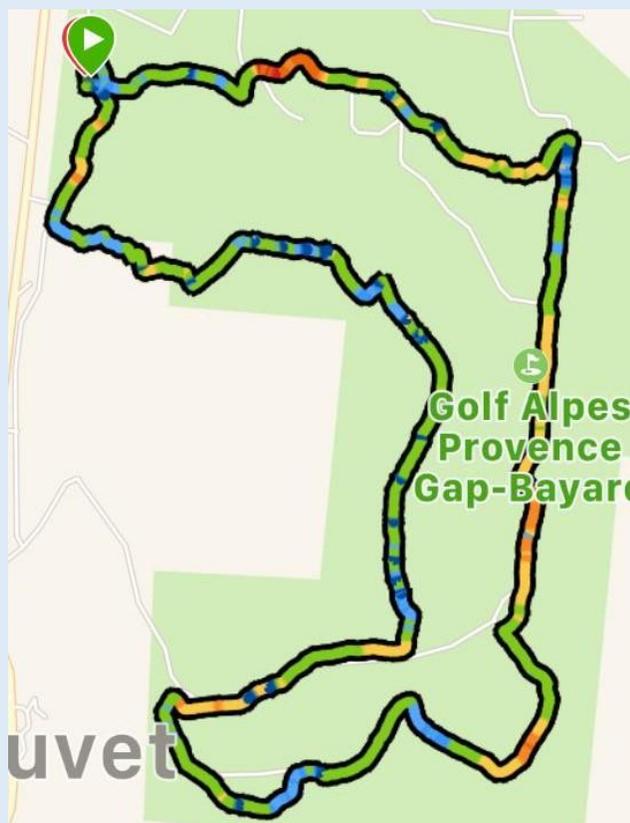
### b. Le parcours loisir "santé" : La Bise

Ce parcours de 7,7 Km, avec un dénivelé positif de 149 m, alterne des passages en prairie et en forêt et utilise principalement les chemins balisés du site de Gap Bayard. Il propose des points de vue magnifiques sur le pic de Gleize, le pic de Charance, et le Vieux Chaillol.



### c. Le parcours gourmand : La Foehn

Ce parcours de 7 Km, avec un dénivelé positif de 159 m, alterne des passages en prairie et en forêt et utilise principalement les chemins balisés du site de Gap Bayard. Il propose de magnifiques points de vue : Vieux Chaillol, Pic de Gleize, bassin gapençais, Pic de Charance. 2 stands culinaires « healthy » (nourriture saine et de saison) seront proposés sur le parcours.



## 4. L'organisation du site

### a. Lieu d'accueil

Le lieu d'accueil sera situé dans la prairie située à proximité du grand parking de Gap Bayard. Il sera composé :

- des stands d'inscription et d'information
- d'un stand prêt de batons et initiation à la marche nordique
- du site d'animation (podium, échauffement, étirements, remise des récompenses)
- d'un stand "restauration" (distribution de paniers repas)
- de toilettes
- d'un stand secours
- des arches de depart et d'arrivée
- d'un stand contrôle des dossards
- de la chronométrie



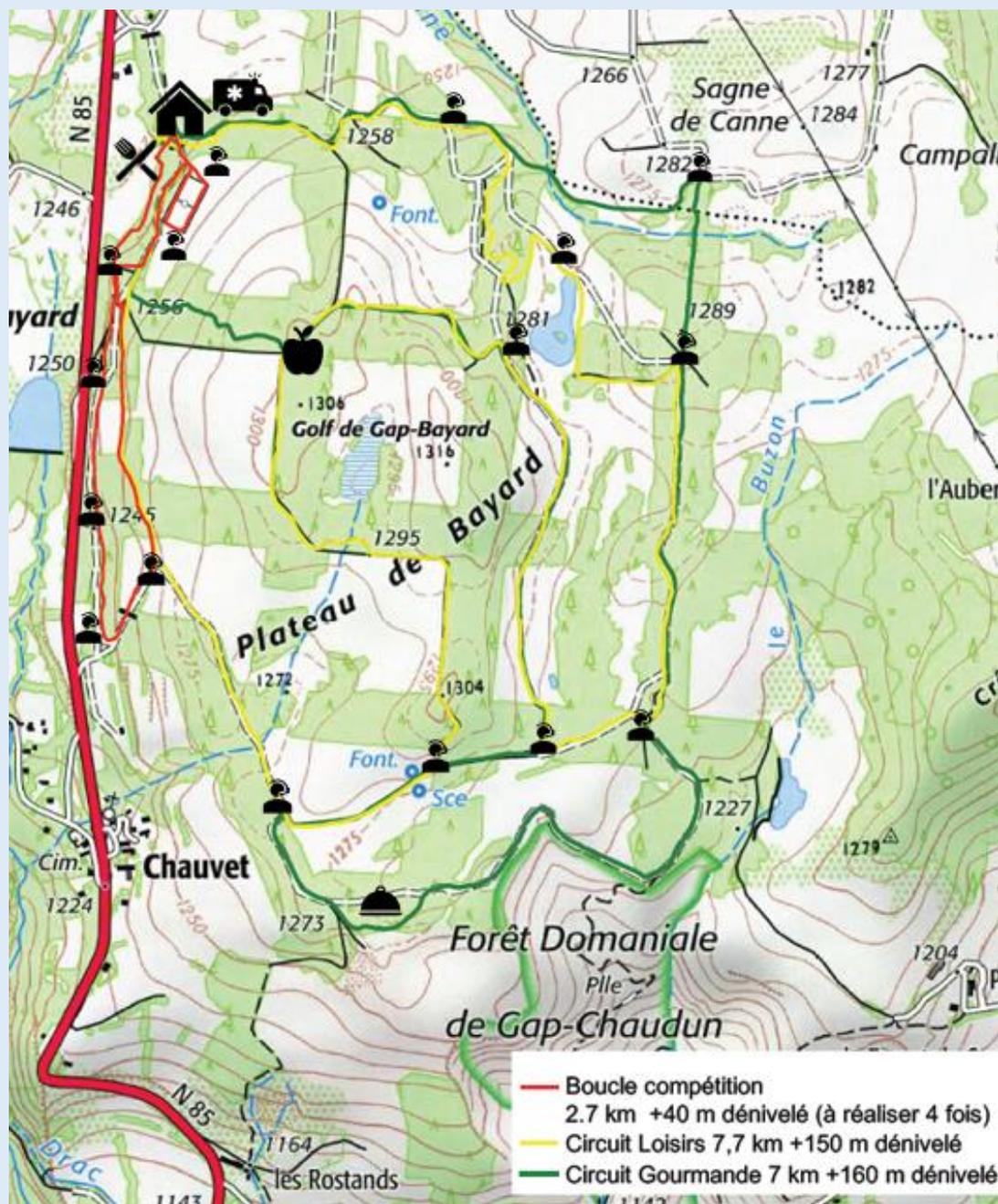
#### Légende carte :

 = Parking     = Gestion compétition     = restauration     = secours

 = Accueil/ retrait des dossards     = Zone d'animation

 = Toilettes     /  = Zone départ/arrivée Compétition / loisir & gourmand

## b. Le plan des parcours



### Horaires de départ et durée estimée des parcours :

Parcours	Heure de départ	Heure prévisionnelle de fin
La Bise (7,7km)	10h	13h
La Mistrale (4x 2,7 = 10,8 Km)	11h	13h
La Foehn (7 Km)	11h30	14h

### Légende carte :

= signaleur  
 / = Stand gourmand  
 = restauration  
 = secours  
 = accueil

## IV. Les enjeux du projet

Les enjeux du projet l'Appel D'air sont :

- ☛ **Sportifs** : grâce à l'organisation de la seule compétition de Marche Nordique dans les Hautes-Alpes. Cet événement s'inscrit dans la politique de la ville de Gap qui est tournée vers la compétition et la performance.
- ☛ **Sociaux** : grâce à la création d'une dynamique sociale sur le territoire, en intégrant différents publics sur un même événement.
- ☛ **Santé** : grâce à l'organisation d'un événement qui proposera principalement de la Marche Nordique ainsi que des ateliers en faveur du Bien-être et de la Forme. L'activité mise en exergue est une activité physique qui s'adresse à tous, et permet de se maintenir en bonne santé.
- ☛ **Économiques** : La proposition d'un tel événement permet aux acteurs locaux de contribuer au développement du territoire.

## V. Les partenaires

Les partenaires sont fondamentaux pour notre événement. Nous mettons un point d'honneur à organiser cette manifestation en collaboration avec des acteurs locaux. Nous apprécions l'idée de mettre en relation des sportifs motivés et soucieux de la vie locale, avec des acteurs locaux (entreprises, commerçants) qui valorisent notre territoire tout en donnant une authenticité à notre événement.

Nous souhaitons, par le biais de cet événement apporter notre pierre à l'édifice, pour construire une image dynamique de notre territoire et le rendre un peu plus attractif et connu, afin de palier à son enclavement territorial.

Notre projet est co-organisé par la Ligue d'Athlétisme de la Région Sud. Cette dernière sollicite depuis quelques années le GH2A pour l'organisation d'un tel événement sur le territoire haut-alpin. Ainsi, nous nous sentons soutenus dans notre projet et, grâce à l'obtention du Label Régional témoignant de la qualité de notre événement, et de l'intégration dans le Marche Nordique Tour, qui est un challenge national, le public devrait être au rendez-vous.

Les partenaires qui nous font confiance et s'engagent à nos côtés :



## VI. Nos besoins

Cette organisation ne pourra pas se faire sans l'aide de partenaires, c'est pourquoi nous vous sollicitons.

Nous avons besoin:

- ☛ **D'aide logistique** avec la mise à disposition de matériel  
(Exemples : Tentes, Podium, Arche de Départ, Arche d'Arrivée, Barrières de sécurité, Panneaux d'affichage...)
- ☛ **De boissons et denrées alimentaires** pour les ravitaillements du parcours chronométré et des parcours loisirs.  
(Exemples : pain d'épices, jus de fruits, fruits secs, fromage local, eau...)
- ☛ **De valoriser notre territoire** grâce à la mise en avant de votre image, de votre notoriété territoriale, de votre image de confiance, de votre cordialité et votre amabilité.
- ☛ **D'aides financières** pour financer les coûts engendrés par l'organisation de l'événement (Secours, Lots de bienvenues, lots pour les vainqueurs, repas pour les bénévoles...)
- ☛ **De lots** pour les Welcome Packs et récompenser les meilleurs compétiteurs

Nous vous serons très reconnaissants de votre implication dans l'organisation de notre événement et souhaitons pouvoir vous rendre la pareille du mieux possible.

Aussi, nous pouvons mettre en valeur votre entreprise ou structure grâce à différentes prestations :

- ☛ **Intégration de votre logo sur la communication** destinée aux participants
- ☛ **Mise en place d'oriflammes et banderoles** sur le site le jour de l'événement
- ☛ **Mise en valeur de votre logo sur le dossard et les t-shirts** de l'événement



**Nous vous remercions très sincèrement pour votre aide.**

**Sportivement,**

***L'équipe de l'Appel D'air***

**L'unique moyen de savoir jusqu'où on peut aller, c'est de  
se mettre en route et de marcher \* ensemble !**

**\*H. Bergson**



---

## **Contact**



**Emilie THIERY**, *Coach Athlé Santé en charge de l'organisation de L'Appel d'Air*



**0687255126**



[emilie.thiery@ymail.com](mailto:emilie.thiery@ymail.com)



<http://gh2a.athle.com>



**1a rue du stade, 05000 GAP**