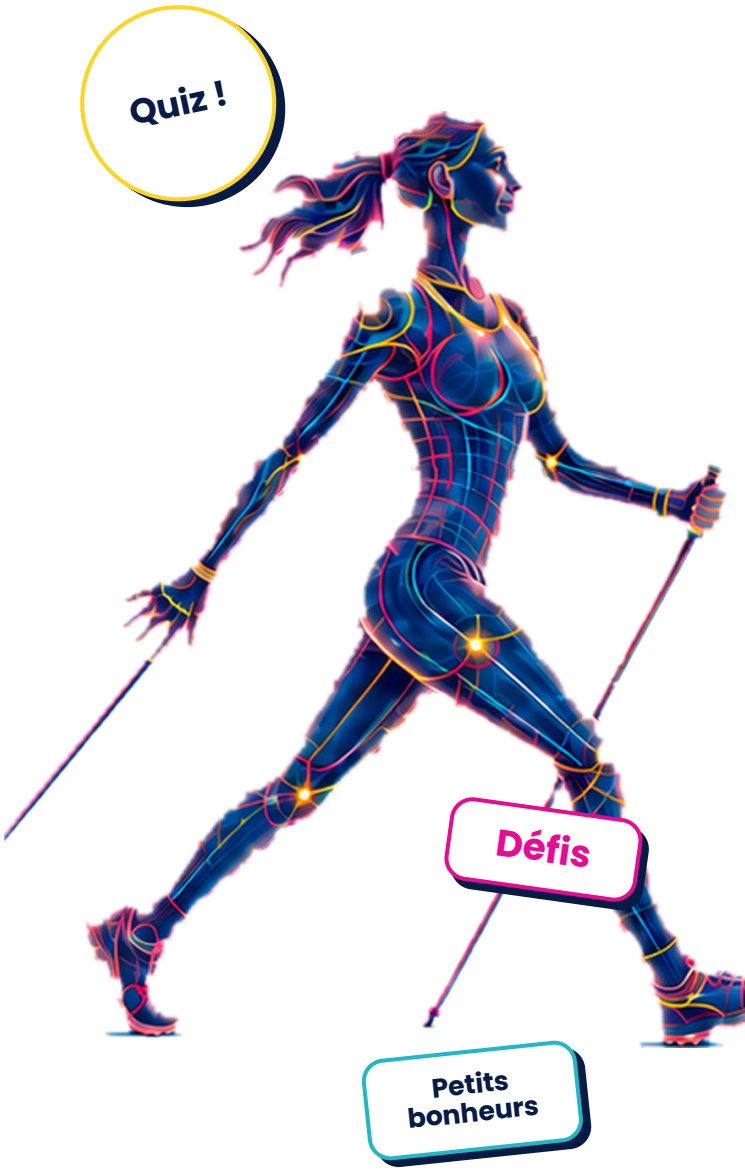
MN&Co
by Nathalie Gilbert

L'ALMANACH 360®

12 mois au bout des bâtons !

2027

Une année pour observer, jouer, découvrir…
et explorer les 10 focus de la Méthode 360® !



JAN | FÉV | MAR | AVR | MAI | JUI | JUI | AOÛ | SEP | OCT | NOV | DÉC

La réflexion | Le focus 360® | Le conseil | Le défi | Le jeu

L'almanach aussi dans ta poche
Scanne-moi pour le retrouver en appli sur ton téléphone, avec les jeux en version interactive.

BIENVENUE DANS MON UNIVERS

Bonjour, moi c'est Nathalie !



J'ai créé cet almanach pour toi !

Que tu sois pratiquant, coach, formateur, juge, dirigeant ou tout simplement passionné de marche nordique, cet almanach est aussi le tien !

Il va t'accompagner tout au long de cette année 2027, que je te souhaite merveilleuse, pleine de surprises, de belles rencontres et surtout… vibrante au bout des bâtons !

Au fil des mois, je t'ai préparé quelques surprises : des petits défis à relever, des conseils, des jeux et même un horoscope nordique ! Oui, oui, tu as bien lu !

Si tu connais mes profils techniques, tu te reconnaîtras peut-être dans l'un de mes personnages. Prends-le avec humour, mais tu verras… il pourrait aussi être révélateur !

Et parce que j'aime donner du sens à ce que l'on fait, je t'invite également à explorer les 10 points de focus de ma Méthode 360®, au fil de douze rendez-vous dans l'année. Une invitation à porter ton attention sur une chose à la fois, sans chercher à tout travailler en même temps.

Tu retrouveras aussi les dates de mes stages, conférences et événements. Mais ce calendrier, c'est également le tien : ajoute tes sorties, tes rendez-vous nordiques, tes projets et tout ce qui fait vibrer ton année.

Fais vivre cet almanach comme bon te semble !

Écris dessus, joue, coche tes défis, partage tes découvertes… et surtout, amuse-toi !

Parce que j'en suis convaincue : il faut aussi savoir jouer avec la vie.

Belle année nordique 2027 !

Nathalie

Jours fériés Rendez-vous MN&Co Week-ends

Aller directement à : Janvier · Février · Mars · Avril · Mai · Juin · Juillet · Août · Septembre · Octobre · Novembre · Décembre · Rendez-vous 2027

L'almanach existe aussi en appli

Scanne ce QR code pour retrouver le mois en cours, les jeux en version interactive et ton thème astral nordique sur ton téléphone.

LA MARCHE NORDIQUE DANS TOUS SES ÉTATS !

50 nuances de marche nordique… à 360° !

La marche nordique est un sport à dominante cardio-training, qui associe une marche dynamique, une amplitude gestuelle et une action de propulsion grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques.

Mais derrière cette définition se cache une discipline aux multiples facettes !

Loisir, bien-être, santé, entraînement, performance, compétition, longues distances… Il existe mille façons de vivre la marche nordique, selon ses envies, ses capacités et ses objectifs.

En forêt, en montagne, au bord de la mer, en ville, seul ou en groupe, la marche nordique s'adapte à bien des environnements.

Et c'est justement cette diversité qui fait toute sa richesse !

Une seule discipline, 50 nuances et une vision à 360° !

Loisir	Bien-être	Santé	Entraînement	Performance	Compétition	Longues distances

En forêt	En montagne	Au bord de la mer
En ville	Seul	En groupe

LA MARCHE NORDIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Pratiquants, coachs, formateurs, clubs, dirigeants, juges, fédérations… chacun a un rôle à jouer dans le développement et la reconnaissance de la marche nordique.

Bien la connaître, bien la pratiquer, bien la transmettre, c'est aussi contribuer à faire reconnaître cette discipline sportive pour ce qu'elle est.

Nordic Maps

La marche nordique dans le monde



Née en Finlande, la marche nordique a depuis longtemps dépassé les frontières de son pays d'origine.

Elle se pratique aujourd'hui dans de nombreux pays, avec des cultures sportives, des paysages et des façons de la vivre différentes.

De la France à la Pologne, de l'Allemagne à l'Italie, jusqu'au Japon et bien au-delà, les bâtons voyagent !

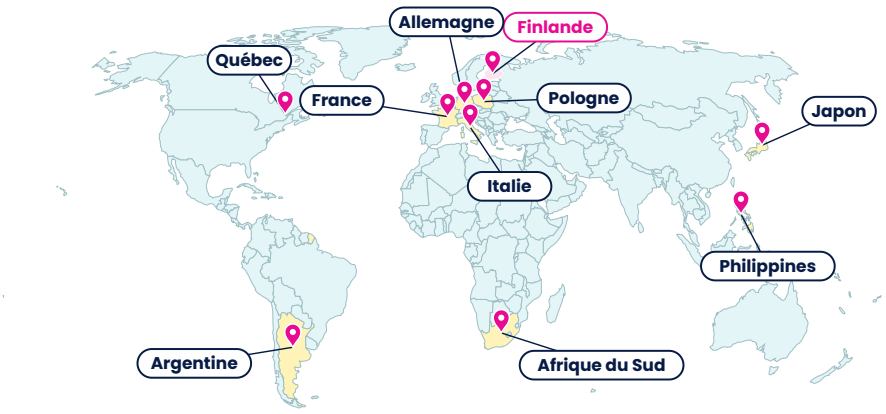
Et si nous faisions ensemble un petit tour du monde de la marche nordique ?

Née en Finlande
lancée officiellement en 1997

+ de 40 pays
où l'on pratique la marche nordique

160 000
Finlandais réguliers dès 1998

+ de 300
athlètes à la Coupe du monde 2024



Les grandes étapes

1966
Premières marches avec bâtons à Espoo (Finlande)

1997
Lancement officiel du « Nordic Walking »

1998
Plus de 500 000 Finlandais l'ont déjà essayée

2000
Création de l'INWA en Finlande

2010
Pratiquée dans plus de 40 pays

2024
Coupe du monde à Lahti (Finlande)

Et en France ? En 2023, 47 % des personnes de 15 ans et plus ont pratiqué au moins une fois une activité de la famille « course et marche », qui comprend la marche nordique.

Sources : INWA (International Nordic Walking Association), « History of Nordic Walking », inwa-nordicwalking.com, consulté le 20 novembre 2026 · INJEP / CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives 2023 (enquête juillet 2023, 4 258 personnes de 15 ans et plus).

ET TOI, QUEL MARCHEUR NORDIQUE ES-TU ?

Apprends à mieux te connaître… en t'amusant !

Bourrin, Speedy, Félin, Rando Nordic… Peut-être te reconnaîtras-tu dans l'un de ces personnages !

Et dans ton groupe ? Es-tu plutôt Sportif, Papoteur, Fidèle, Occasionnel, Apprenti, Leader spontané ou Marcheur bien-être ?

Au fil de mes années sur le terrain, j'ai identifié différentes tendances chez les marcheurs nordiques, aussi bien dans leur façon de marcher que dans leur manière de vivre les séances en groupe.

Ces profils ne sont ni des jugements ni des défauts. Ce sont des indices, des repères pour mieux se connaître et progresser.

Nous pouvons tous avoir plusieurs caractéristiques, mais généralement, une tendance dominante se dessine. Et pourquoi ne pas l'assumer ?

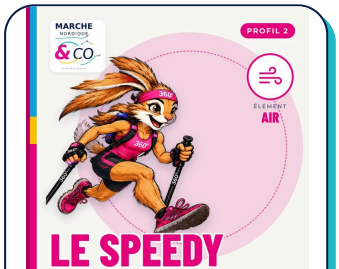
Car mieux connaître son profil technique et son profil de groupe, c'est aussi mieux comprendre ses habitudes, ses motivations, ses points forts et ses axes de progression.

L'objectif ? Progresser individuellement, mais aussi collectivement !

Alors, prêt à explorer tes tendances ?



RANDO NORDIC
LA TORTUE · TERRE
Les kilomètres et le plaisir avant tout.



SPEEDY
LE LIÈVRE · AIR
Léger, rapide, toujours devant.



BOURRIN
LE BISON · FEU
De la puissance à revendre… parfois un peu trop.



FÉLIN
LE GUÉPARD · EAU
Le technicien, qui soigne chaque détail.



L'Aigle · Compétiteur
ÉNERGIE ÉTHER
Pas un cinquième profil technique : l'envie de compétition et de dépassement de soi, qui peut briller chez chacun.

ET DANS TON GROUPE ?

L'Apprenti Des repères, des conseils et de la confiance.

Le Fidèle du groupe Le collectif, la régularité, le plaisir de retrouver son groupe.

Le Leader spontané Du mouvement, du partage et du sens.

Le Sportif Du sport, de la progression, se dépasser.

Le Papoteur Du partage, de la convivialité et des échanges.

L'Occasionnel Du mouvement, un moment pour soi, sans contrainte.

Le Marcheur bien-être Du mouvement, de la nature et un moment pour soi.

Attention, ce petit jeu n'est pas un diagnostic. Je ne vais pas te dire qui tu es ! Je t'invite simplement à te poser quelques questions et à entrer dans mon univers.

PETIT JEU

Deux regards sur ta marche nordique

1. COMMENT MARCHES-TU ?

Prends quelques instants pour réfléchir à ta façon de marcher.

- As-tu tendance à mettre beaucoup de puissance dans tes mouvements ?
- Est-ce la cadence et la vitesse qui prennent naturellement le dessus ?
- Recherches-tu particulièrement la fluidité, l'amplitude et l'efficacité du geste ?
- Aimes-tu avant tout parcourir les kilomètres à ton rythme ?
- Et l'envie de compétition, de dépassement de soi, fait-elle partie de tes motivations ?

Quelle tendance reconnais-tu le plus souvent dans ta façon de marcher ?

Ma réflexion :

2. ET DANS TON GROUPE, COMMENT ES-TU ?

Cette fois, oublie un instant ta technique et pense à ta manière de vivre les séances.

- Es-tu celui ou celle qui ne manque presque jamais un rendez-vous ?
- Aimes-tu particulièrement échanger et papoter avec les autres ?
- Viens-tu lorsque ton emploi du temps te le permet ?
- Recherches-tu surtout l'effort et le dépassement ?
- Es-tu encore en phase de découverte et d'apprentissage ?
- Prends-tu spontanément des initiatives dans le groupe ?
- Viens-tu principalement pour bouger, prendre l'air et te sentir bien ?

Qu'est-ce qui te ressemble le plus ? Et qu'est-ce qui te ressemble un peu moins ?

Ma réflexion :

MON THÈME ASTRAL NORDIQUE

Mon signe solaire .....
mon profil dominant

Mon ascendant .....
mon second profil, celui qui ressort parfois

Mon signe lunaire .....
le profil vers lequel j'ai envie d'aller

Ma place dans le groupe .....

Refais-le en décembre : ton thème a-t-il bougé ?

LE PETIT MOT DE NATHALIE



Tu t'es reconnu dans certaines situations ? Peut-être même dans plusieurs ?

C'est normal !

Les profils ne sont pas des cases dans lesquelles on s'enferme. Ce sont des repères pour apprendre à mieux se connaître.

Et lorsqu'on comprend mieux ses tendances, on peut aussi mieux orienter sa progression, individuellement comme collectivement.

Alors, observe-toi, questionne-toi… et surtout, amuse-toi !

ET TOI, QUEL ACTEUR ES-TU DE LA MARCHE NORDIQUE ?

Et si on faisait aussi évoluer les regards ?

La marche nordique est un sport à part entière. Pourtant, elle souffre encore parfois d'une image vieillissante, souvent associée à une simple promenade avec des bâtons.

Mais la marche nordique, c'est bien plus que cela !

C'est de la technique, du cardio-training, de l'entraînement, du plaisir, du bien-être, du dépassement de soi, de la compétition… et bien d'autres choses encore !

Et si son avenir dépendait aussi de la manière dont chacun de nous la fait vivre ?

Que tu sois pratiquant, coach, formateur, juge, dirigeant, bénévole ou passionné, tu es aussi un acteur de la marche nordique !

Alors, je te propose un petit temps de réflexion.

À TOI DE JOUER !

1. Quand tu parles de marche nordique à quelqu'un qui ne connaît pas ce sport, comment la présentes-tu ?

2. Quelle image aimerais-tu que la marche nordique ait dans cinq ou dix ans ?

3. Si tu pouvais faire évoluer une seule chose dans la marche nordique, ce serait quoi ?

4. Et toi, à ton échelle, comment pourrais-tu contribuer à la faire découvrir autrement ?

LE PETIT MOT DE NATHALIE



Je suis convaincue que la marche nordique a encore beaucoup de belles pages à écrire.

Et pour cela, nous avons tous un rôle à jouer !

Pas besoin de révolutionner le monde. Parfois, une conversation, une séance, une rencontre ou une initiative suffit à changer un regard.

Et si, en 2027, on contribuait tous à faire rayonner la marche nordique dans ses 50 nuances… à 360° ?

MES RENDEZ-VOUS 2027

Les rendez-vous à ne pas manquer !

Stages, bootcamp, conférence… Voici les grands rendez-vous de l'année avec Nathalie Gilbert et Marche Nordique & Co. Note-les vite dans ton calendrier !

AVEC NATHALIE GILBERT · MN&CO

27 → 31 JANVIER

Stage Coach Instructeur 4.0 — Méthode 360®

Bandol (Var)

Cinq jours pour enrichir son regard, développer ses compétences et faire évoluer sa façon de transmettre la marche nordique.

marche-nordique-andco.com/programme-du-stage-360-coach

7 FÉVRIER

NORDIC CAMP 2027 — 1re édition

La Couronne, Côte Bleue (13)

Le bootcamp de marche nordique débarque en région PACA ! Une journée pour bouger, relever des défis, partager et vivre la marche nordique autrement.

marche-nordique-andco.com/nordic-camp-2027

11 → 14 MARS

Stage Performer EXPERT 360®

Bandol (Var)

Quatre jours pour devenir l'expert de ta propre marche nordique, de A à Z !

marche-nordique-andco.com/stage-coaching-performer-expert

10 AVRIL

Conférence & Workshop — Marche nordique

La Fare-les-Oliviers (13)

Une journée pour explorer, échanger et porter un autre regard sur la marche nordique. Thématique et programme communiqués prochainement !

marche-nordique-andco.com/conference-marche-nordique

25 & 26 SEPTEMBRE

Stage Performer ÉLITE 360®

Bandol (Var)

Deux jours pour approfondir sa technique, affiner ses sensations et faire évoluer sa marche nordique.

marche-nordique-andco.com/stage-coaching-performer-elite

2 et 3 octobre 2027 — Événement à suivre Un rendez-vous autour de la marche nordique pourrait rejoindre les actualités MN&Co. Informations et éventuelle présence de Nathalie à confirmer.

LE GRAND RENDEZ-VOUS DE LA MARCHE NORDIQUE

18 → 20 JUIN

Euro Nordic Walk'in 2027

Albi et ses environs (Tarn)

Trois jours de marche nordique pour tous : marche nocturne, marche chronométrée et parcours de 10 à 25 km.

Dates annoncées par l'organisateur : à vérifier avant de t'inscrire.

01 Janvier

2027 · HIVER

LA RÉFLEXION — Et si tu repartais de zéro ?

Les fêtes sont passées, les bonnes résolutions sont de retour et les projets se bousculent !

Et si, cette année, tu décidais de pratiquer la marche nordique autrement ?

Pas forcément plus vite ou plus longtemps, mais avec un regard neuf sur ta façon de marcher.

Janvier, c'est le mois du RESET technique !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1 ven. Jour de l'an	**2** sam.	**3** dim.
4 lun.	**5** mar.	**6** mer. Épiphanie	**7** jeu.	**8** ven.	**9** sam.	**10** dim.
11 lun.	**12** mar.	**13** mer.	**14** jeu.	**15** ven.	**16** sam.	**17** dim.
18 lun.	**19** mar.	**20** mer.	**21** jeu.	**22** ven.	**23** sam.	**24** dim.
25 lun.	**26** mar.	**27** mer. Coach Instructeur 4.0	**28** jeu. Coach Instructeur 4.0	**29** ven. Coach Instructeur 4.0	**30** sam. Coach Instructeur 4.0	**31** dim. Coach Instructeur 4.0

N° 1

FOCUS 360® N° 1

COORDINATION & SYNCHRONISATION

Est-ce que tout ton corps marche ensemble ?

La coordination, ce n'est pas seulement éviter de marcher à l'amble !

C'est aussi synchroniser ton geste, ton rythme, ton souffle, ton amplitude, ta propulsion et l'engagement de ton corps.

Ce mois-ci, observe comment tout cela fonctionne ensemble.



LE CONSEIL DE NATHALIE

Regarde-toi marcher !

Quand t'es-tu regardé marcher pour la dernière fois ?

Filme-toi quelques secondes de profil, puis observe ta marche au ralenti.

Ta gestuelle est-elle ample ou étriquée ? Vois-tu tes bras évoluer vers l'avant et l'arrière ? Ton attaque talon et ton déroulé du pied sont-ils visibles ?

Ne cherche pas la perfection. Commence par observer !

LE DÉFI DU MOIS

MON POINT ZÉRO 2027

Réalise une courte vidéo de ta marche nordique et conserve-la précieusement.

Ce sera ton **Point Zéro 2027**, un repère pour observer ton évolution au fil de l'année.

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma première sortie de l'année :

Ma découverte en me regardant marcher :

Mon petit bonheur de janvier :

ON JOUE !

Le quiz de la reprise

Après les fêtes, ton cerveau est-il aussi réveillé que tes bâtons ?

1. Ta résolution nordique pour 2027 ?

- ◯ **A.** Acheter de nouveaux bâtons pour aller plus vite.
- ◯ **B.** Parcourir 100 km dès la première semaine.
- ◯ **C.** Regarder ma façon de marcher autrement.

2. Tu découvres ta marche au ralenti. Ta réaction ?

- ◯ **A.** « Mais… c'est vraiment moi ? »
- ◯ **B.** « Tiens, je n'avais jamais remarqué ça ! »
- ◯ **C.** « On recommence ? J'ai oublié de sourire ! »

3. La synchronisation en marche nordique, c'est…

- ◯ **A.** Uniquement coordonner bras et jambes.
- ◯ **B.** Faire fonctionner ensemble geste, rythme, souffle et corps.
- ◯ **C.** Marcher exactement au rythme de son voisin.

4. Ton super-pouvoir nordique pour 2027 ?

- ◯ **A.** Des bâtons qui ne se perdent jamais.
- ◯ **B.** Un réveil qui me motive les matins d'hiver.
- ◯ **C.** Un regard neuf sur ma marche !

Réponses : 1. C · 2. Toutes ! · 3. B · 4. Toutes, mais la C pourrait changer ton année !

MES NOTES — MON CARNET DE BORD

Ma résolution nordique 2027 :

.....

.....

Ce que j'aimerais faire évoluer dans ma marche :

.....

.....

Une observation ou une sensation à retenir :

.....

.....

RENDEZ-VOUS MN&CO

27 au 31 janvier 2027 — Bandol

Stage Coach Instructeur 4.0 — Méthode 360®

Cinq jours pour enrichir son regard, développer ses compétences et faire évoluer sa façon de transmettre la marche nordique.

Informations et inscriptions : **marche-nordique-andco.com/programme-du-stage-360-coach**

02 Février

2027 · HIVER

LA RÉFLEXION — Tout commence par les pieds !

Février, le mois le plus court de l'année ! Un mois de transition où l'on commence à rêver au printemps… même si l'hiver est encore bien là.

Enfin, ça dépend où tu marches ! Si tu es dans l'hémisphère Sud, c'est une tout autre saison !

Ce mois-ci, on baisse les yeux et on s'intéresse à nos pieds.

En marche nordique, ils jouent un rôle fondamental dans les appuis et la propulsion, avant même l'action de poussée des bâtons.

Alors, une question : **comment marches-tu avec tes pieds ?**

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 lun.	2 mar. Chandeleur	3 mer.	4 jeu.	5 ven.	6 sam.	7 dim. Nordic Camp 2027
8 lun.	9 mar. Mardi gras	10 mer.	11 jeu.	12 ven.	13 sam.	14 dim. Saint-Valentin
15 lun.	16 mar.	17 mer.	18 jeu.	19 ven.	20 sam.	21 dim.
22 lun.	23 mar.	24 mer.	25 jeu.	26 ven.	27 sam.	28 dim.

N° 2

FOCUS 360® N° 2

ATTAQUE TALON & DÉROULÉ DU PIED

Le pied est notre premier point d'appui avec le sol.

Une attaque du talon et un déroulé du pied adaptés participent à la qualité de ta marche, à ton équilibre, à ton amplitude et à l'engagement de ton corps.

Et quand les appuis évoluent, c'est parfois toute la gestuelle qui change !

L'intention du mois : des pieds légers, mais des appuis bien présents !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Regarde tes appuis !

Quand tu marches, prends quelques instants pour observer tes pieds.

Comment ton talon entre-t-il en contact avec le sol ? Comment ton pied se déroule-t-il ? Et comment quittes-tu le sol pour avancer ?

Ne cherche pas à forcer ton geste. Commence par ressentir et observer.

LE DÉFI DU MOIS

LES PIEDS EN ÉVEIL !

Lors de ta prochaine sortie, choisis trois passages sur des sols différents : un chemin souple, un terrain ferme et, si possible, une légère montée.

À chaque passage, porte ton attention sur tes appuis.

Sur quel terrain ressens-tu le mieux le déroulé de ton pied ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie de février :

Le terrain sur lequel je me suis senti le mieux :

Mon petit bonheur nordique du mois :

ON JOUE !

Vrai ou faux ? Spécial pieds nordiques !

1. **En marche nordique, seuls les bâtons participent à la propulsion.** ◯ Vrai ◯ Faux

2. **Le déroulé du pied peut influencer l'amplitude de ma marche.** ◯ Vrai ◯ Faux

3. **Mes appuis peuvent jouer un rôle dans mon équilibre.** ◯ Vrai ◯ Faux

4. **Pour mieux marcher, je dois systématiquement frapper le sol très fort avec mon talon.** ◯ Vrai ◯ Faux

5. **En marche nordique, mes pieds et mes bâtons participent ensemble au déplacement.** ◯ Vrai ◯ Faux

Réponses : 1. Faux · 2. Vrai · 3. Vrai · 4. Faux · 5. Vrai.

MES NOTES — MON CARNET DE BORD

Ce que j'ai découvert sur mes appuis :

Une sensation que j'aimerais retrouver :

Mon prochain rendez-vous nordique :

RENDEZ-VOUS MN&CO

7 février 2027 — La Couronne, Bouches-du-Rhône

NORDIC CAMP 2027 — 1re édition

Le bootcamp de marche nordique débarque en région PACA !

Une journée pour bouger, relever des défis, partager et vivre la marche nordique autrement.

Informations et inscriptions : **marche-nordique-andco.com/nordic-camp-2027**

03 Mars

2027 · PRINTEMPS

Le printemps arrive… prends de la hauteur !

LA RÉFLEXION — Et si tu te redressais ?

Les journées rallongent, le printemps pointe le bout de son nez et l'envie de sortir grandit !

Et si tu profitais de ce renouveau pour regarder ta posture ?

En marche nordique, le tronc fait le lien entre le haut et le bas du corps, entre la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne.

Être bien aligné, oui… mais sans devenir raide comme un piquet !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 lun.	2 mar.	3 mer.	4 jeu.	5 ven.	6 sam.	7 dim.
8 lun. Droits des femmes	9 mar.	10 mer.	11 jeu. Stage EXPERT 360®	12 ven. Stage EXPERT 360®	13 sam. Stage EXPERT 360®	14 dim. Stage EXPERT 360®
15 lun.	16 mar. Anniv' de Nathalie	17 mer.	18 jeu.	19 ven.	20 sam. Printemps	21 dim.
22 lun.	23 mar.	24 mer.	25 jeu.	26 ven.	27 sam.	28 dim. Pâques · heure d'été
29 lun. Lundi de Pâques	30 mar.	31 mer.				

N° 3

FOCUS 360® N° 3

POSTURE, CENTRE DU CORPS & PORT DE TÊTE

Une bonne posture, c'est trouver le juste équilibre entre stabilité, mobilité et relâchement.

Elle favorise la transmission des forces, l'engagement musculaire, l'équilibre et une respiration plus libre.

Elle aide aussi à mieux répartir les contraintes sur le dos et les articulations.

Ce mois-ci, prends conscience de ton centre et laisse ton corps trouver sa place !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Grandis-toi sans te crisper !

Pendant ta prochaine sortie, observe-toi.

Où se porte ton regard ? Ta tête est-elle dans le prolongement de ton dos ? Tes épaules sont-elles détendues ? Ton buste accompagne-t-il naturellement ton mouvement ?

Et surtout, arrives-tu à respirer librement ?

Une bonne posture n'est pas une position figée. C'est un corps qui reste disponible pour bouger !

LE DÉFI DU MOIS

PRENDS DE LA HAUTEUR !

Lors d'une sortie, choisis trois moments pour faire ton petit check postural.

Au départ, à mi-parcours et à l'arrivée :

Observe ton port de tête, tes épaules, ton centre du corps et ta respiration.

Ta posture a-t-elle changé avec la fatigue ou le rythme ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie de mars :

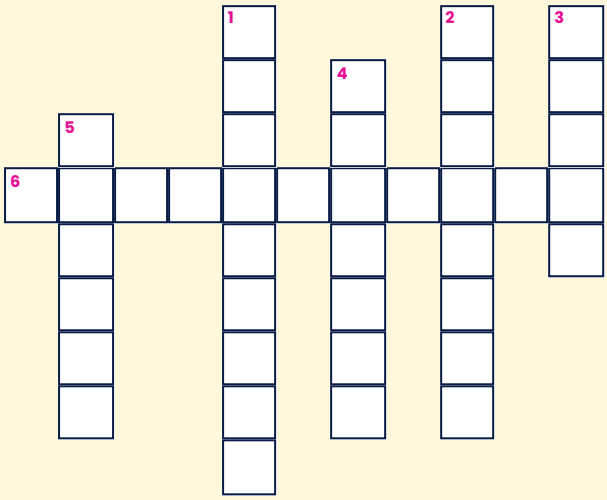
Le moment où je me suis senti bien dans mon corps :

Mon petit bonheur du printemps :

ON JOUE !

LES MOTS CROISÉS DU PRINTEMPS

À toi de retrouver les mots cachés derrière ces définitions !



HORIZONTAL →

6. Elle doit rester libre, même pendant l'effort. (11 lettres)

VERTICAL ↓

1. Il permet de rester stable, même en mouvement. (9 lettres)
2. Elle nous permet de bouger sans rester figés. (8 lettres)
3. Il relie le haut et le bas du corps et participe à la stabilité. (5 lettres)
4. Elles gagnent à rester détendues pendant la marche. (7 lettres)
5. On le garde devant soi pour éviter de marcher la tête baissée. (6 lettres)

Réponses : TRONC · RESPIRATION · REGARD · ÉPAULES · ÉQUILIBRE · MOBILITÉ.

MON CARNET DE BORD — BILAN DU PREMIER TRIMESTRE

Depuis janvier, qu'ai-je découvert sur ma marche ?

.....

Ce qui a déjà évolué :

.....

Ce que j'aimerais explorer au printemps :

.....

Ma petite fierté de ces trois premiers mois :

.....

Ma photo souvenir du trimestre : un paysage, une sortie, un moment à garder !

RENDEZ-VOUS MN&CO

11 au 14 mars 2027 — Bandol

STAGE PERFORMER EXPERT 360®

Quatre jours pour devenir l'expert de ta propre marche nordique, de A à Z !

Un stage pour les pratiquants de tous niveaux, sauf débutants, qui souhaitent approfondir leur technique, mieux comprendre leur gestuelle et faire évoluer leur pratique.

Informations et inscriptions : **marche-nordique-andco.com/stage-coaching-performer-expert**

04 Avril

2027 · PRINTEMPS

LA RÉFLEXION — Et si tes bras prenaient les commandes ?

Le printemps s'installe doucement, les journées s'adoucissent et les poissons d'avril sont de sortie !

On pense souvent que marcher, c'est avant tout une histoire de jambes. Et pourtant, en marche nordique, les bras ont un rôle essentiel !

Car si tes bras restent courts, peu mobiles, avec une amplitude réduite, difficile de profiter pleinement de tes bâtons.

Et si tu laissais un peu plus de place à tes bras ?

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1 jeu. Poisson d'avril	2 ven.	3 sam.	4 dim.
5 lun.	6 mar.	7 mer.	8 jeu.	9 ven.	10 sam. Conférence & Workshop	11 dim.
12 lun.	13 mar.	14 mer.	15 jeu.	16 ven.	17 sam.	18 dim.
19 lun.	20 mar.	21 mer.	22 jeu.	23 ven.	24 sam.	25 dim.
26 lun.	27 mar.	28 mer.	29 jeu.	30 ven.		

N° 4

FOCUS 360® N° 4

LE BALANCIER DES BRAS

Le balancier ne se résume pas à bouger les avant-bras !

C'est tout le bras qui participe au mouvement, avec la mobilisation de la ceinture scapulaire : épaules, omoplates et muscles du haut du corps.

Deltoïdes, rhomboïdes, pectoraux, triceps… tout ce petit monde contribue à la gestuelle !

Le balancier accompagne l'amplitude des jambes, s'adapte au rythme et prépare l'action de propulsion sur les bâtons.

Des bras mobiles, c'est une marche nordique qui prend une autre dimension !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Regarde ce qui se passe quand tu changes d'allure !

Lors de ta prochaine sortie, observe ton balancier à différentes allures.

Quand tes pas deviennent plus courts et plus rapides, que font tes bras ?

Et lorsque tu allonges naturellement ta foulée, comment évoluent-ils ?

Prends aussi conscience du mouvement de tes épaules et de tes omoplates.

Ne cherche pas à allonger tes bras à tout prix. Observe comment ils s'accordent avec tes jambes !

LE DÉFI DU MOIS

À BRAS OUVERTS !

Sur un parcours facile, réalise trois courtes séquences de marche nordique :

- Une à ton allure habituelle.
- Une avec des pas légèrement plus courts.
- Une avec une foulée naturellement plus ample.

À chaque fois, observe le balancier de tes bras.

Quelle différence ressens-tu ? À quelle allure tes bras trouvent-ils le plus facilement leur place ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie d'avril :

.....

Une sensation agréable dans mon balancier :

.....

Mon petit bonheur printanier :

.....

ON JOUE !

CHERCHE L'INTRUS !

Attention, quelques poissons d'avril se sont glissés dans ces affirmations !

Dans chaque série, retrouve l'affirmation qui ne va pas avec les autres.

1. Pour un balancier efficace, mes bras…

- ◯ **A.** Participent au mouvement avec mes épaules.
- ◯ **B.** S'adaptent à l'amplitude de mes jambes.
- ◯ **C.** Restent pliés et collés à mon buste.

2. Quand ma foulée s'allonge naturellement…

- ◯ **A.** Mon balancier peut gagner en amplitude.
- ◯ **B.** Mes bras peuvent davantage évoluer vers l'avant et l'arrière.
- ◯ **C.** Mes bras doivent obligatoirement rester immobiles.

3. En marche nordique, la ceinture scapulaire…

- ◯ **A.** Participe à la mobilité des bras.
- ◯ **B.** Comprend notamment les épaules et les omoplates.
- ◯ **C.** Ne sert à rien puisque ce sont les jambes qui marchent !

4. Pour améliorer mon balancier…

- ◯ **A.** J'observe mes bras à différentes allures.
- ◯ **B.** Je cherche à comprendre leur relation avec mes jambes.
- ◯ **C.** Je bloque mes épaules pour éviter qu'elles bougent.

Réponses : 1. C · 2. C · 3. C · 4. C. Bravo si tu as déjà repéré tous les poissons !

MON CARNET DE BORD — AVRIL

Ce que j'ai découvert sur mes bras :

.....

L'allure à laquelle mon balancier me semble le plus naturel :

.....

Ce que j'aimerais encore explorer :

.....

RENDEZ-VOUS MN&CO

10 avril 2027 — La Fare-les-Oliviers (13)

CONFÉRENCE & WORKSHOP — MARCHE NORDIQUE

Une journée pour explorer, échanger et porter un autre regard sur la marche nordique.

Thématique et programme communiqués prochainement !

Informations à suivre sur le site : marche-nordique-andco.com/conference-marche-nordique

05 Mai

2027 · PRINTEMPS

LA RÉFLEXION — Le bonheur est au bout des bâtons !

Le muguet porte bonheur, les journées s'allongent, le soleil s'invite et les températures deviennent plus douces.

Entre les ponts, les longs week-ends et les petites escapades, mai nous donne envie de profiter !

Et si tu profitais de cette belle énergie pour donner une nouvelle dimension à ta marche nordique ?

Après tout, en mai, fais ce qu'il te plaît… mais n'oublie pas tes bras et tes jambes !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					1 sam. Fête du Travail · muguet	2 dim.
3 lun.	4 mar.	5 mer.	6 jeu. Ascension	7 ven.	8 sam. Victoire 1945	9 dim.
10 lun.	11 mar.	12 mer.	13 jeu.	14 ven.	15 sam.	16 dim.
17 lun. Lundi de Pentecôte	18 mar.	19 mer.	20 jeu.	21 ven.	22 sam.	23 dim.
24 lun.	25 mar.	26 mer.	27 jeu.	28 ven.	29 sam.	30 dim. Fête des mères
31 lun.						

N° 5

FOCUS 360® N° 5

AMPLITUDE BRAS & JAMBES

En marche nordique, l'amplitude est fondamentale !

Après avoir exploré la coordination, les appuis, la posture et le balancier des bras, il est temps de réunir tout ce petit monde.

L'objectif ? Trouver un équilibre entre l'amplitude des bras et celle des jambes.

Car sans amplitude suffisante, le geste peut devenir étriqué, les appuis plus heurtés et la propulsion moins efficace.

La marche nordique est une marche d'amplitude, mais pas une course aux plus grandes foulées !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Trouve ta juste amplitude !

Une grande foulée ne fait pas forcément une belle marche nordique.

Observe comment tes bras accompagnent tes jambes, comment ton corps s'engage et comment ton geste évolue selon ton allure.

Tes mouvements sont-ils fluides ? Tes bras ont-ils suffisamment de place ? Ta foulée reste-t-elle naturelle ?

La bonne amplitude, c'est celle qui permet à ton corps de s'exprimer sans forcer !

LE DÉFI DU MOIS

TROUVE TA JUSTE AMPLITUDE !

Sur un terrain facile, explore trois façons de marcher :

- Avec ta foulée habituelle.
- Avec une foulée légèrement plus courte.
- Avec une foulée naturellement plus ample.

Observe à chaque fois le mouvement de tes bras, ton équilibre et tes sensations.

À quel moment tes bras et tes jambes semblent-ils le mieux travailler ensemble ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle escapade de mai :

Le moment où ma marche m'a semblé la plus fluide :

Mon petit bonheur porte-bonheur :

ON JOUE !

LE JEU DES DUOS NORDIQUES

En mai, on cherche l'accord parfait !

Relie chaque élément de la colonne de gauche à son partenaire de la colonne de droite.

1. Le balancier des bras	A. Favorise la stabilité et la transmission des forces
2. Le déroulé du pied	B. S'adapte à l'amplitude des jambes
3. La posture	C. Participe à la qualité des appuis
4. La coordination	D. Organise les différents mouvements du corps
5. L'amplitude	E. Concerne aussi bien les bras que les jambes

Réponses : 1-B · 2-C · 3-A · 4-D · 5-E. Alors, tes cinq premiers focus commencent-ils à faire équipe ?

MON CARNET DE BORD — MAI

Ce que j'ai découvert sur l'amplitude de mes bras et de mes jambes :

La sensation que j'aimerais retrouver :

Mon prochain projet nordique :

LES ACTUS MN&CO — EN MAI, RESTE CONNECTÉ !

Pas de rendez-vous 360® programmé ce mois-ci… mais l'aventure continue !

Articles de blog, nouveautés, outils pédagogiques, idées et surprises : la Méthode 360® évolue toute l'année !

Un petit tour sur Facebook et sur le site Marche Nordique & Co pour ne rien manquer !

Retrouve les actualités de Nathalie, les nouveaux contenus et les prochaines dates de stages.

06 Juin

2027 · ÉTÉ

L'été arrive… et si tu trouvais ton moteur ?

LA RÉFLEXION — Ça sent bon l'été !

Le soleil réchauffe les journées, les cigales reprennent leur concert et la nature explose de couleurs et de senteurs !

Avec le solstice d'été, les journées n'en finissent plus. Juin marque aussi, pour beaucoup, la fin de la saison sportive.

Alors, avant de penser aux vacances, pourquoi ne pas faire un petit point sur ta marche nordique ?

Après cinq focus, il est temps de sentir ce qui te fait vraiment avancer !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1 mar.	2 mer.	3 jeu.	4 ven.	5 sam.	6 dim.
7 lun.	8 mar.	9 mer.	10 jeu.	11 ven.	12 sam.	13 dim.
14 lun.	15 mar.	16 mer.	17 jeu.	18 ven. Euro Nordic Walk'in	19 sam. Euro Nordic Walk'in	20 dim. Fête des pères
21 lun. Été · Fête de la musique	22 mar.	23 mer.	24 jeu.	25 ven.	26 sam.	27 dim.
28 lun.	29 mar.	30 mer.				

N° 6

FOCUS 360® N° 6

LA PROPULSION

En marche nordique, la propulsion ne vient pas uniquement des bâtons !

Souviens-toi : les appuis du pied, la posture, le balancier des bras et l'amplitude participent tous à la dynamique du déplacement.

Tout s'enchaîne, tout s'emboîte !

La propulsion se construit dans cette continuité. Elle doit pouvoir se ressentir naturellement, sans chercher à forcer le geste.

Et avant de maîtriser la main dans le gantelet, encore faut-il comprendre et ressentir ce mouvement !

La propulsion, ce n'est pas seulement pousser plus fort. C'est apprendre à avancer avec tout son corps !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Ressens avant de chercher à pousser !

Pendant ta prochaine sortie, observe ce qui te fait avancer.

Comment tes pieds participent-ils au déplacement ? Comment ton balancier accompagne-t-il ta foulée ? Ton corps reste-t-il mobile et engagé ?

Et lorsque tes bâtons prennent appui, ressens-tu une continuité dans ton mouvement ?

Ne cherche pas à mettre plus de force dans tes bras. Cherche d'abord à comprendre d'où vient ta propulsion.

LE DÉFI DU MOIS

TROUVE TON MOTEUR !

Choisis un parcours plat et facile.

Pendant quelques instants, marche à ton allure habituelle en portant successivement ton attention sur :

- Tes appuis au sol.
- Le mouvement de tes bras.
- L'engagement de ton corps dans le déplacement.

Puis retrouve une marche globale, sans te concentrer sur un seul élément.

À quel moment as-tu le mieux ressenti ta propulsion ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie avant l'été :

.....

La sensation de propulsion que j'ai découverte :

.....

Mon petit bonheur de juin :

.....

ON JOUE !

LE PUZZLE DES FOCUS 360®

Six mois, six pièces du puzzle… mais tout est mélangé !

Retrouve le numéro de chaque point de focus abordé depuis janvier.

- ☐ **Le balancier des bras**
- ☐ **L'attaque talon et le déroulé du pied**
- ☐ **La coordination et la synchronisation**
- ☐ **La propulsion**
- ☐ **L'amplitude bras et jambes**
- ☐ **La posture, le centre du corps et le port de tête**

Question bonus : Pourquoi la propulsion ne peut-elle pas être réduite à la seule action des bâtons ?

.....

Réponses : balancier 4 · propulsion 6 · attaque talon 2 · amplitude 5 · coordination 1 · posture 3.

MON CARNET DE BORD — BILAN DE MI-ANNÉE

Depuis janvier, ce que j'ai découvert sur ma marche :

.....

.....

Le focus qui m'a le plus surpris :

.....

.....

Ce que j'aimerais améliorer pendant l'été :

.....

.....

Mon meilleur souvenir nordique de ces six mois :

.....

.....

Ma photo souvenir du semestre : une sortie, un paysage, une belle rencontre !

MON RENDEZ-VOUS AVEC L'ÉTÉ

Pas de stage MN&Co à annoncer pour juin.

Profite des longues journées pour marcher, explorer de nouveaux parcours et savourer les plaisirs de la saison.

Et surtout, pense à adapter tes horaires de sortie aux températures estivales !

07 Juillet

2027 · ÉTÉ

LA RÉFLEXION — Et si tu levais un peu le pied ?

Les grandes vacances commencent ! Place aux longues soirées, aux festivités, aux escapades et aux moments de détente.

C'est aussi le moment de revoir un peu ses habitudes d'entraînement.

Moins d'intensité quand il fait chaud, des horaires adaptés, davantage de récupération… Le corps a aussi besoin de souffler !

Et si tu profitais de cette pause estivale pour découvrir ce qui se passe sous tes pieds lorsque tu marches ?

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1 jeu.	2 ven.	3 sam.	4 dim.
5 lun.	6 mar.	7 mer.	8 jeu.	9 ven.	10 sam.	11 dim.
12 lun.	13 mar.	14 mer. Fête nationale	15 jeu.	16 ven.	17 sam.	18 dim.
19 lun.	20 mar.	21 mer.	22 jeu.	23 ven.	24 sam.	25 dim.
26 lun.	27 mar.	28 mer.	29 jeu.	30 ven.	31 sam.	

N° 7

FOCUS 360® N° 7

TRANSFERT DU POIDS DU CORPS & OSCILLATION

À chaque pas, ton poids passe d'un appui à l'autre. Ton corps oscille naturellement, même sans bâtons !

En marche nordique, les bâtons participent à cette dynamique et peuvent accompagner le transfert du poids du corps.

Mais ressens-tu vraiment ce mouvement ?

Tes appuis sont-ils légers ou lourds ? Ton corps avance-t-il avec fluidité ? Comment ton équilibre évolue-t-il d'un pas à l'autre ?

Le transfert, c'est aussi comprendre comment ton corps trouve son équilibre pour avancer !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Marche léger !

Lors de ta prochaine sortie, porte ton attention sur tes appuis.

Sens-tu ton poids passer d'une jambe à l'autre ? Tes pieds se posent-ils avec souplesse ou frappent-ils le sol ?

Observe aussi comment tes bâtons accompagnent ton déplacement.

Ne cherche pas à provoquer une oscillation exagérée. Elle existe déjà : apprends simplement à la ressentir !

LE DÉFI DU MOIS

SUR LA POINTE DES SENSATIONS !

Sur un parcours facile, à une allure confortable, prends quelques instants pour écouter ta marche.

- Le bruit de tes pas sur le sol.
- Le passage de ton poids d'un appui à l'autre.
- La sensation d'équilibre lorsque tu avances.

Puis retrouve ta marche habituelle.

Peux-tu rendre tes appuis plus souples, sans perdre ta propulsion ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle escapade estivale :

.....

.....

Un endroit où j'ai aimé marcher :

.....

.....

Mon petit bonheur de juillet :

.....

.....

ON JOUE !

LE JEU DU MOIS — VRAI, FAUX… OU ÇA DÉPEND ?

En juillet, on se creuse un peu les méninges, mais sans se prendre la tête !

1. Le transfert du poids du corps existe aussi lorsqu'on marche sans bâtons.

◯ **A.** Vrai ◯ **B.** Faux ◯ **C.** Ça dépend

2. En marche nordique, les bâtons peuvent accompagner le transfert du poids du corps.

◯ **A.** Faux ◯ **B.** Vrai ◯ **C.** Ça dépend

3. Plus mes pieds frappent fort le sol, meilleure est ma propulsion.

◯ **A.** Ça dépend ◯ **B.** Vrai ◯ **C.** Faux

4. Pour bien marcher, je dois volontairement me balancer de gauche à droite.

◯ **A.** Vrai ◯ **B.** Ça dépend ◯ **C.** Faux

5. En été, adapter l'intensité de mes séances peut être bénéfique.

◯ **A.** Faux ◯ **B.** Vrai ◯ **C.** Ça dépend

Réponses : 1-A · 2-B · 3-C · 4-C · 5-B.

MON CARNET DE BORD — JUILLET

Ce que j'ai ressenti dans mes appuis :

Ce qui m'aide à retrouver une marche légère :

Ma petite pause bien méritée de l'été :

LE CONSEIL ESTIVAL MN&CO

L'été, adapte ta marche nordique à la météo !

Privilégie les heures les plus fraîches, hydrate-toi régulièrement, choisis des parcours adaptés et n'hésite pas à alléger tes séances.

Le repos fait aussi partie de l'entraînement !

08 Août

2027 · ÉTÉ

LA RÉFLEXION — Et si tu changeais de rythme ?

Août, les vacances, le soleil, les baignades, les siestes à l'ombre et les journées sans programme !

Peut-être as-tu rangé tes bâtons pour quelques semaines ? Ou troqué tes chaussures de marche nordique contre des palmes, un vélo ou des chaussures de randonnée ?

Et tu sais quoi ? Ça fait du bien aussi !

Après sept mois à observer, ressentir et explorer ta technique, **il est temps de laisser tout cela s'installer.**

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1 dim.
2 lun.	3 mar.	4 mer.	5 jeu.	6 ven.	7 sam.	8 dim.
9 lun.	10 mar.	11 mer.	12 jeu.	13 ven.	14 sam.	15 dim. Assomption
16 lun.	17 mar.	18 mer.	19 jeu.	20 ven.	21 sam.	22 dim.
23 lun.	24 mar.	25 mer.	26 jeu.	27 ven.	28 sam.	29 dim.
30 lun.	31 mar.					

Pause

LE FOCUS DU MOIS

MODE RÉCUPÉRATION !

Pas de nouveau point technique en août !

Depuis janvier, tu as exploré la coordination, les appuis, la posture, le balancier, l'amplitude, la propulsion et le transfert du poids du corps.

Sept focus qui commencent à trouver leur place dans ta marche.

Ce mois-ci, inutile de chercher à tout corriger.

Laisse ton corps assimiler, récupérer et profiter !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Récupérer, c'est aussi progresser !

La récupération fait partie de l'entraînement.

Nager, pédaler, randonner tranquillement, s'étirer si tu en ressens le besoin ou simplement ne rien faire… tout est permis !

Et si tu continues la marche nordique, adapte tes sorties à la chaleur et à ton énergie.

L'important, c'est de garder le plaisir de bouger, sans pression.

LE DÉFI DU MOIS

VACANCES POUR LES BÂTONS !

Cette fois, ton défi est simple :

Accorde-toi un moment d'activité physique sans objectif de performance ni de technique.

Une baignade, une balade, une randonnée tranquille ou une sortie nordique juste pour le plaisir.

Et pourquoi pas une journée entière à ne rien programmer ?

☐ **Défi relevé… sans même regarder le chrono !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Mon plus beau souvenir d'été :

.....

.....

Une activité que j'ai adoré retrouver ou découvrir :

.....

.....

Mon petit bonheur d'août :

.....

.....

ON JOUE !

LE BINGO DES VACANCES NORDIQUES

Pas besoin de bâtons pour jouer !

Bingo ! Combien de petits bonheurs as-tu collectionnés ?

Coche les cases au fil du mois. Le but ? En aligner quatre… ou simplement collectionner les petits bonheurs !

☐ **Admirer un coucher de soleil**	☐ **Marcher sans regarder l'heure**	☐ **Découvrir un nouvel endroit**	☐ **Faire une vraie pause**
☐ **Prendre une photo souvenir**	☐ **Se baigner**	☐ **Partager un bon repas**	☐ **Faire une sieste**
☐ **Marcher pieds nus sur un sol adapté**	☐ **Écouter la nature**	☐ **Rire entre amis**	☐ **Tester une autre activité**
☐ **Profiter d'un lever de soleil**	☐ **Ne rien programmer**	☐ **Faire une balade tranquille**	☐ **S'offrir un moment pour soi**

MON CARNET DE BORD — CARTE POSTALE DE L'ÉTÉ

Cet été, j'ai posé mes bâtons pour…

.....

.....

L'endroit où je me suis senti le mieux :

.....

.....

Ce que j'ai envie de retrouver à la rentrée :

.....

.....

Un espace pour coller une photo, dessiner ou raconter un moment de vacances.

LES ACTUS MN&CO — MÊME EN VACANCES !

La Méthode 360® prend un peu de repos côté technique, mais les idées continuent de voyager !

Podcast, vidéo, actualités ou surprise de dernière minute… retrouve Nathalie sur Facebook et sur son site pour découvrir les nouveautés de la rentrée.

09 Septembre

2027 · AUTOMNE

C'est la rentrée… reprends ta marche en main !

LA RÉFLEXION — Tous au taquet !

Pour certains, les vacances continuent. Pour d'autres, c'est la grande rentrée sportive !

Les clubs rouvrent leurs portes, on retrouve les copains, les coachs, les séances, les sorties… et on saute sur son bulletin d'adhésion !

Après la pause d'août, l'envie de reprendre est bien là.

Et si cette rentrée était aussi l'occasion de regarder d'un peu plus près ce qui se passe au bout de tes bras ?

Cette fois, tout est entre tes mains !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1 mer.	2 jeu.	3 ven.	4 sam.	5 dim.
6 lun.	7 mar.	8 mer.	9 jeu.	10 ven.	11 sam.	12 dim.
13 lun.	14 mar.	15 mer.	16 jeu.	17 ven.	18 sam.	19 dim.
20 lun.	21 mar.	22 mer.	23 jeu. Automne	24 ven.	25 sam. Stage ÉLITE 360®	26 dim. Stage ÉLITE 360®
27 lun.	28 mar.	29 mer.	30 jeu.			

N° 8

FOCUS 360® N° 8

LA MAIN DANS LE GANTELET

Reprise · Poussée · Ouverture · Lâcher

Quatre phases, et tout un savoir-faire !

La main joue un rôle essentiel dans l'orientation du bâton, son inclinaison, la qualité de la poussée et le retour du bras.

Un peu comme les doigts d'un pianiste, chaque mouvement compte !

Mais attention : si ton balancier (focus 4) et ton amplitude bras-jambes (focus 5) ne sont pas suffisamment maîtrisés, difficile d'obtenir un travail de main efficace.

Le focus 8, c'est l'aboutissement de plusieurs mois de travail. Ne brûle pas les étapes !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Ne brûle pas les étapes !

Tu as peut-être déjà entendu : « Ouvre ta main ! »

Oui, mais encore faut-il savoir quand, comment et pourquoi !

Avant de chercher à maîtriser les quatre phases, observe ton balancier, ton amplitude et ta propulsion.

Puis intéresse-toi à la manière dont ta main accompagne le mouvement du bâton.

Une main efficace, c'est une main qui intervient au bon moment, dans une gestuelle cohérente !

LE DÉFI DU MOIS

À TOI DE JOUER DU BÂTON !

Lors d'une sortie, demande à un partenaire de filmer quelques secondes de ta marche, de profil.

Regarde ensuite au ralenti :

- Comment ta main reprend-elle le bâton ?
- À quel moment prend-elle appui dans le gantelet, au niveau de la hanche ?
- Quand commence-t-elle à s'ouvrir après la hanche ?
- En fin de mouvement, ton bras arrive-t-il en extension complète pour permettre le lâcher ?

Arrives-tu à repérer les quatre phases ?

Pas besoin de tout corriger aujourd'hui. Commence par les reconnaître !

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Mes retrouvailles nordiques de la rentrée :

Une sensation nouvelle avec mes bâtons :

Mon petit bonheur de septembre :

ON JOUE !

LES QUATRE TEMPS DU PIANISTE NORDIQUE

Les quatre phases de la main se sont mélangées ! Retrouve les bons accords.

Associe chaque phase à sa description.

A. **Ouverture** ☐

B. **Reprise** ☐

C. **Lâcher** ☐

D. **Poussée** ☐

1. En fin de mouvement, le bras est en extension complète, l'épaule et la ceinture scapulaire se libèrent et le bâton devient son prolongement.

2. La main retrouve la poignée et se referme pour préparer le cycle suivant.

3. La main commence à s'ouvrir lorsqu'elle dépasse la hanche.

4. Au niveau de la hanche, la main encore enroulée sur la poignée prend appui dans le gantelet pour propulser et accompagner le transfert du poids du corps.

Question bonus : Pourquoi les focus 4 (balancier) et 5 (amplitude) sont-ils indispensables pour bien utiliser la main dans le gantelet ?

.....

Réponses : A-3 · B-2 · C-1 · D-4.

MON CARNET DE BORD — SEPTEMBRE

La phase de la main que je repère le plus facilement :

.....

Celle que j'aimerais mieux comprendre :

.....

Mon objectif pour cette nouvelle saison sportive :

.....

Une belle rencontre ou un souvenir de rentrée :

.....

RENDEZ-VOUS MN&CO

25 et 26 septembre 2027 — Bandol

STAGE PERFORMER ELITE 360®

Deux jours pour approfondir sa technique, affiner ses sensations et faire évoluer sa marche nordique.

Informations et inscriptions : marche-nordique-andco.com/stage-coaching-performer-elite

10 Octobre

2027 · AUTOMNE

LA RÉFLEXION — Respire, la saison est lancée !

Les journées raccourcissent, les températures se rafraîchissent et les chemins se parent de belles couleurs.

L'automne a cette odeur particulière de feuilles mortes et de nature humide… Un vrai plaisir pour les sens !

Octobre, c'est aussi la rentrée sportive qui prend son rythme : entraînements, sorties, compétitions et projets jusqu'à Noël.

Et si, au milieu de toute cette agitation, tu prenais simplement le temps d'écouter ton souffle ?

Parce qu'en marche nordique, respirer, c'est aussi avancer !

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1 ven.	2 sam.	3 dim.
4 lun.	5 mar.	6 mer.	7 jeu.	8 ven.	9 sam.	10 dim.
11 lun.	12 mar.	13 mer.	14 jeu.	15 ven.	16 sam.	17 dim.
18 lun.	19 mar.	20 mer.	21 jeu.	22 ven.	23 sam.	24 dim.
25 lun.	26 mar.	27 mer.	28 jeu.	29 ven.	30 sam.	31 dim. Heure d'hiver · Halloween

N° 9

FOCUS 360® N° 9

LA RESPIRATION

Comment respires-tu quand tu marches ?

La question paraît toute simple. Pourtant, prends-tu réellement conscience de ton inspiration et de ton expiration ?

Ton souffle évolue avec ton allure, ton effort, ta posture et l'engagement de ton corps.

Une respiration libre et adaptée accompagne ta marche et contribue à ton confort pendant l'effort.

Ce mois-ci, ne cherche pas d'abord à contrôler ton souffle. Commence par l'écouter !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Écoute ton souffle !

Lors de ta prochaine sortie, observe ta respiration à différentes allures.

Est-elle calme ou rapide ? Régulière ou saccadée ? Te sens-tu à l'aise pour respirer ?

Et lorsque tu modifies ton rythme, que se passe-t-il ?

Ton souffle est un formidable indicateur de ton effort. Apprends à le reconnaître !

LE DÉFI DU MOIS

4 PAS, J'INSPIRE… 4 PAS, J'EXPIRE !

Sur un terrain facile, à une allure confortable, essaie pendant quelques cycles :

4 foulées pour inspirer, puis 4 foulées pour expirer.

Observe ce qui se passe :

- Ton allure change-t-elle ?
- Ta posture reste-t-elle naturelle ?
- Ton balancier et ton amplitude évoluent-ils ?
- Te sens-tu à l'aise ou as-tu besoin de retrouver ton rythme habituel ?

Puis laisse ta respiration redevenir spontanée.

L'objectif n'est pas de tenir coûte que coûte les 4 temps, mais de découvrir comment ton souffle influence ta marche.

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie aux couleurs de l'automne :

.....

Une odeur, un paysage ou une sensation que j'ai adoré :

.....

Mon petit bonheur d'octobre :

.....

ON JOUE !

LES FANTÔMES DU SOUFFLE !

Pour Halloween, cinq affirmations hantent les chemins nordiques… À toi de démasquer les idées reçues !

1. En marche nordique, je dois toujours respirer au même rythme, quelle que soit mon allure. ◯ Vrai ◯ Faux

2. Ma respiration peut évoluer lorsque j'accélère. ◯ Vrai ◯ Faux

3. Une posture crispée peut rendre ma respiration moins confortable. ◯ Vrai ◯ Faux

4. Pour bien marcher, je dois absolument inspirer sur quatre foulées et expirer sur quatre foulées. ◯ Vrai ◯ Faux

5. Observer mon souffle peut m'aider à mieux comprendre mon effort. ◯ Vrai ◯ Faux

Réponses : 1. Faux · 2. Vrai · 3. Vrai · 4. Faux · 5. Vrai. Bravo ! Tu as chassé les fantômes… sans perdre ton souffle !

MON CARNET DE BORD — OCTOBRE

Ce que j'ai découvert sur ma respiration :

L'allure à laquelle mon souffle me semble le plus confortable :

Un objectif ou un événement sportif d'ici Noël :

Une sensation que j'aimerais retrouver :

L'AGENDA NORDIQUE D'OCTOBRE

2 et 3 octobre 2027 — Événement à suivre

Un rendez-vous autour de la marche nordique pourrait rejoindre les actualités MN&Co.

Informations et éventuelle présence de Nathalie à confirmer. L'application sera actualisée au fil des annonces.

LES PETITS RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE

31 octobre — Halloween !

Et n'oublie pas le passage à l'heure d'hiver : les journées paraîtront encore plus courtes, alors adapte tes horaires de sortie !

11 Novembre

2027 · AUTOMNE

LA RÉFLEXION — Retour à la terre !

Novembre, la Toussaint, les feuilles qui tapissent les chemins et les journées qui raccourcissent à vue d'œil…

Il faut bien l'avouer, ce n'est pas toujours le mois qu'on attend avec impatience !

Les séances à la frontale font leur retour, les températures baissent et il faut parfois une bonne dose de motivation pour sortir.

Mais la nature nous rappelle quelque chose d'essentiel : **pour avancer, il faut aussi savoir s'ancrer.**

Et si novembre était le moment de rassembler tout ce que tu as découvert depuis janvier ?

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 lun. Toussaint	**2** mar.	**3** mer.	**4** jeu.	**5** ven.	**6** sam.	**7** dim.
8 lun.	**9** mar.	**10** mer.	**11** jeu. Armistice	**12** ven.	**13** sam.	**14** dim.
15 lun.	**16** mar.	**17** mer.	**18** jeu.	**19** ven.	**20** sam.	**21** dim.
22 lun.	**23** mar.	**24** mer.	**25** jeu.	**26** ven.	**27** sam.	**28** dim.
29 lun.	**30** mar.					

N° 10

FOCUS 360® N° 10

L'ANCRAGE TECHNIQUE

Neuf points de focus explorés, neuf pièces d'un même puzzle !

Coordination, appuis, posture, balancier, amplitude, propulsion, transfert, main dans le gantelet et respiration…

Mais connaître ces points ne suffit pas.

L'ancrage technique, c'est leur donner une place durable dans ta marche nordique.

C'est permettre à tes acquis de se retrouver dans ton geste, sans devoir penser à tout, tout le temps.

Le dixième focus ne vient pas s'ajouter aux neuf autres : il les rassemble !



LE CONSEIL DE NATHALIE

Fais confiance à tes acquis !

Lors de ta prochaine sortie, commence par marcher naturellement.

Puis pose-toi une question :

« Parmi les neuf premiers focus, lesquels sont devenus spontanés dans ma marche ? »

Et lesquels demandent encore un peu d'attention ?

Ne cherche pas à tout corriger en même temps.

L'ancrage se construit avec la pratique, la répétition et les sensations.

LE DÉFI DU MOIS

MES RACINES NORDIQUES !

Choisis trois focus parmi les neuf premiers :

- Un que tu ressens naturellement.
- Un qui a beaucoup évolué depuis janvier.
- Un que tu aimerais encore consolider.

Lors de ta prochaine sortie, observe-les sans chercher à tout maîtriser.

Et si tu te filmais quelques secondes pour comparer avec ton Point Zéro de janvier ?

☐ **Défi relevé !**

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie aux couleurs de novembre :

Une séance à la frontale ou un moment insolite :

Mon petit bonheur du mois :

ON JOUE !

LES 10 FOCUS ONT PERDU LEURS BÂTONS !

Retrouve les dix mots cachés dans la grille !

Les mots peuvent être placés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

B	A	N	C	R	A	G	E	L	B	P	N	P
O	N	R	C	M	N	M	F	U	S	O	N	S
A	G	A	N	T	E	L	E	T	I	I	O	P
C	O	O	R	D	I	N	A	T	I	O	N	R
D	E	R	O	U	L	E	A	C	A	I	N	O
T	P	P	B	O	P	R	O	M	S	O	G	P
F	T	N	B	T	I	O	G	L	F	N	O	U
O	I	N	N	P	O	A	S	S	D	O	F	L
I	D	G	S	S	P	B	L	T	G	B	D	S
D	O	E	A	M	P	L	I	T	U	D	E	I
N	R	G	P	R	B	G	I	U	G	R	N	O
B	A	T	R	A	N	S	F	E	R	T	E	N
P	B	A	L	A	N	C	I	E	R	D	A	M

- [ ] COORDINATION
- [ ] DEROULE
- [ ] POSTURE
- [ ] BALANCIER
- [ ] AMPLITUDE
- [ ] PROPULSION
- [ ] TRANSFERT
- [ ] GANTELET
- [ ] RESPIRATION
- [ ] ANCRAGE

Question bonus : Lequel de ces dix focus a le plus changé ta façon de marcher cette année ?

.....

Solution : la grille complétée est dans l'appli !

MON CARNET DE BORD — NOVEMBRE

Le focus que j'ai le mieux ancré dans ma marche :

.....

Celui que j'aimerais encore consolider :

.....

Ce dont je suis fier depuis janvier :

.....

Une belle sensation que j'aimerais conserver :

.....

LE CLIN D'ŒIL MN&CO — À VOS FRONTALES !

Les journées raccourcissent, mais la saison sportive continue !

Pour les sorties nocturnes, pense à vérifier ta frontale, à être bien visible, à choisir un parcours adapté et à prévenir quelqu'un de ton itinéraire si tu pars seul.

Et surtout, n'oublie pas : une frontale chargée, c'est mieux qu'une séance à tâtons !

12 Décembre

2027 · HIVER

Ho ho ho… et si on faisait le bilan au bout des bâtons ?

LA RÉFLEXION — La magie de décembre !

Les villes s'illuminent, les calendriers de l'Avent s'ouvrent, les marchés de Noël sentent bon le vin chaud, les chocolats chauds réchauffent les mains et les films de Noël envahissent les écrans.

Et bien sûr, Mariah Carey revient avec son incontournable *All I Want for Christmas Is You* !

Décembre, c'est aussi l'hiver, les retrouvailles et cette envie de profiter des petits bonheurs.

Mais avant de tourner la dernière page de 2027, **et si tu regardais tout le chemin parcouru depuis janvier ?**

MON CALENDRIER Note tes sorties dans les cases et coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1 mer.	2 jeu.	3 ven.	4 sam.	5 dim.
6 lun.	7 mar.	8 mer.	9 jeu.	10 ven.	11 sam.	12 dim.
13 lun.	14 mar.	15 mer.	16 jeu.	17 ven.	18 sam.	19 dim.
20 lun.	21 mar.	22 mer. Hiver	23 jeu.	24 ven. Réveillon de Noël	25 sam. Noël	26 dim.
27 lun.	28 mar.	29 mer.	30 jeu.	31 ven. Saint-Sylvestre		

Bilan

LE DÉFI DE DÉCEMBRE

RETOUR AU POINT ZÉRO !

Ressors la vidéo de ton **Point Zéro 2027**, tournée en janvier.

Filme-toi à nouveau quelques secondes, de profil, sur le même type de parcours. Puis regarde les deux vidéos au ralenti, l'une après l'autre.

Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est devenu naturel ?

☐ **Défi relevé !**

MES 10 FOCUS 360® EN 2027

		C'EST ANCRÉ	ÇA A ÉVOLUÉ	À CONSOLIDER
1	Coordination & synchronisation	☐	☐	☐
2	Attaque talon & déroulé du pied	☐	☐	☐
3	Posture, centre du corps & port de tête	☐	☐	☐
4	Le balancier des bras	☐	☐	☐
5	Amplitude bras & jambes	☐	☐	☐
6	La propulsion	☐	☐	☐
7	Transfert du poids du corps & oscillation	☐	☐	☐
8	La main dans le gantelet	☐	☐	☐
9	La respiration	☐	☐	☐
10	L'ancrage technique	☐	☐	☐

MES PETITS BONHEURS NORDIQUES

Ma plus belle sortie de l'année :

Le moment nordique que je n'oublierai pas :

Mon petit bonheur de décembre :

ON JOUE !

LE CALENDRIER DE L'AVENT NORDIQUE

12 cases, 12 petits bonheurs à cocher au fil de décembre !

Pas besoin de les faire dans l'ordre : ouvre une case quand tu veux… et coche-la quand c'est fait !

☐ **1** Ressortir ma vidéo Point Zéro	☐ **2** Une sortie sous les illuminations	☐ **3** Un chocolat chaud après la séance	☐ **4** Marcher avec un bonnet de Noël
☐ **5** Mes bâtons sur All I Want for Christmas Is You	☐ **6** Offrir une sortie à un proche	☐ **7** Vérifier mon matériel pour 2028	☐ **8** Une marche digestive après un repas de fête
☐ **9** La photo de groupe la plus festive	☐ **10** Refaire mon thème astral nordique	☐ **11** Me filmer et comparer avec janvier	☐ **12** Écrire mon intention nordique 2028

MON CARNET DE BORD — BILAN DE L'ANNÉE

Ce que j'ai découvert sur ma marche en 2027 :

Ce qui a le plus évolué depuis mon Point Zéro :

Ma fierté nordique de l'année :

Mon intention nordique pour 2028 :

MES SOUVENIRS NORDIQUES 2027

Ma Nordic Family

La marche nordique, c'est un sport… et surtout une bande. Ceux avec qui on partage les kilomètres, les fous rires et les sorties sous la pluie.

Colle ici la photo de ta family

Mon club

Mon ou ma coach

Mes binômes de marche

Le fou rire de l'année

La sortie inoubliable

LE LIVRE D'OR DE LA FAMILY

Fais signer ta family : un mot, un dessin, un souvenir…

L'AVENTURE CONTINUE !

Et si l'aventure continuait au bout des bâtons ?

Tu as aimé explorer ta marche nordique au fil de cet Almanach 360® ?

Alors, pourquoi s'arrêter en si bon chemin ?

Avec Marche Nordique & Co, il y a mille façons de continuer à apprendre, à expérimenter et à progresser !

PRATIQUANTS

Méthode 360® BASIC

La mini-formation en ligne

Pour découvrir ou revisiter les fondamentaux de la marche nordique à ton rythme.

PRATIQUANTS

Objectif Amplitude

Le plan d'entraînement

Pour travailler progressivement l'amplitude de tes mouvements.

Bientôt !

PRATIQUANTS

BE FOCUS 360®

Lancement prévu en 2027

Un programme pour poursuivre ton exploration et devenir acteur de ta progression.

COACHS

Kit Coaching 360®

Pour les coachs

Des outils pédagogiques pour observer, comprendre, adapter et enrichir tes séances de marche nordique.

RESTONS CONNECTÉS !

Retrouve-moi aussi sur mes réseaux sociaux, ma chaîne YouTube **Marche Nordique & Co**, et mon site internet pour partager conseils, vidéos, actualités et nouvelles aventures nordiques.

YouTube
Marche Nordique & Co

Facebook
MarcheNordiqueAndCo

Instagram
marchenordiqueandco_nathalie

Mon site
marche-nordique-andco.com

Et aussi : le podcast · le blog · l'appli de l'almanach

TON AVIS COMPTE !

Et si on remettait ça en 2028 ?

Cette première édition de l'Almanach 360® touche à sa fin… mais l'aventure pourrait bien continuer !

En 2027, nous avons exploré les dix points de focus de la Méthode 360®.

En 2028, je te donne rendez-vous avec un tout nouveau thème !

Mais avant, j'aimerais connaître ton avis.

À remplir à partir du 31 décembre 2027, pas avant !

Qu'as-tu pensé de ce premier Almanach 360® ?

Ce que j'ai préféré

.....

Ce qui m'a été le plus utile

.....

Ce que j'aimerais retrouver en 2028

.....

Une idée ou une suggestion

.....

Ton avis m'intéresse vraiment !

Scanne le QR code pour partager ton retour sur cette première édition et m'aider à imaginer la suite.

LE PETIT MOT DE NATHALIE — RENDEZ-VOUS EN 2028 !



Douze mois au bout des bâtons, dix points de focus, des défis, des jeux, des découvertes… et surtout, une année à vivre la marche nordique autrement !

J'espère que cet almanach t'aura donné envie d'observer, d'explorer, de progresser, mais aussi de rire et de profiter.

Merci d'avoir partagé cette première aventure avec moi !

Je te souhaite de très belles fêtes et encore mille possibilités au bout des bâtons.

Et en 2028 ? Une nouvelle année, un nouveau thème… mais toujours la même passion !

Nathalie — Marche Nordique & Co · Méthode 360®

Pensé et imaginé par Nathalie Gilbert, mis en forme avec l'aide de l'intelligence artificielle.

© 2026 Nathalie Gilbert – MN&Co. Méthode 360®, ses 10 points de focus, profils et thème astral nordique issus de la Méthode 360® et du Kit Coaching 360®, œuvres originales protégées par le droit d'auteur ; Méthode 360® est une marque déposée. Almanach offert : diffusion libre et gratuite dans son intégralité. Toute reproduction partielle, modification ou utilisation commerciale est interdite sans accord écrit. Toute citation doit mentionner « Nathalie Gilbert – Méthode 360® ».