

# MARCHE NORDIQUE magazine

TRIMESTRIEL

## CHAMPIONNATS DE FRANCE

Marche Nordique à Autrans

## DÉCOUVERTE...

Marche Nordique en Afrique du Sud

## LES CONSEILS DE NOTRE COACH JULIEN

## SUR LES CHEMINS DE COMPOSTELLE

Avec André Brochard

## PLONGÉE AU CŒUR L'ULTRA MARIN

+  
SANS OUBLIER  
VOTRE AGENDA DES  
MANIFESTATIONS  
À VENIR



# sommaire.

6/

## On en parle UN NOUVEAU REGARD SUR LA COMPÉTITION

Dominique Nabucet est compétiteur, il propose différentes pistes pour rendre les épreuves plus attractives.



8/

## André Brochard : Le pèlerin boulanger OBJECTIF COMPOSTELLE

André Brochard a parcouru 4600 km à pied. Une longue marche pour atteindre Compostelle et revenir dans son village natal.



16/

## Découverte MARCHÉ NORDIQUE EN AFRIQUE DU SUD

Fermes viticoles, randonnées en montagne, plages, le plaisir de la marche nordique à Cape Town en Afrique du Sud.

21/

## Marche afghane MIEUX RESPIRER POUR MIEUX MARCHER

23/

## La chronique de Claude Larmoyer UNE PLONGÉE DANS L'ULTRA MARIN

Claude Larmoyer a participé à l'Ultra Marin, il nous livre ses impressions sur cette épreuve bretonne.

28/

## L'Ultra Marin dans l'objectif LES PLUS BELLES PHOTOS DE L'ÉPREUVE

Pour vous donner l'envie de participer à la prochaine édition, les départs, les podiums, les sourires de l'Ultra Marin, immortalisés par les photographes présents sur la compétition.



33/

## Les conseils du coach MUSCLER VOS JAMBES POUR MIEUX MARCHER

Julien vous propose des exercices pour préparer au mieux votre rentrée sportive.

36/

**Portrait****PHILIPPE GRIZARD :  
MARCHEUR HORS-NORME**

Philippe Grizard a entraîné ses 2 prothèses de hanche dans tous les déserts du monde, des milliers de kilomètres parcourus par un infatigable marcheur.



42/

**L'événement****LES CHAMPIONNATS DE FRANCE  
DE MARCHE NORDIQUE**

Des champions, des photos, de l'émotion, les meilleurs moments de ces championnats de France de marche nordique qui se sont déroulés à Autrans-Méaudre en Vercors.

52/

**Mon Euro NordicWalk  
TOUT POUR ÊTRE HEUREUX**

Parcours exceptionnels, ambiance festive et rencontres chaleureuses : l'expérience vécue par Nordic Pat.



54/

**La ligne de main  
en ligne de mire****PLUS DE PROPULSION.**

Béatrice Ranchon nous explique avec quelques exercices comment améliorer sa marche et sa propulsion en veillant sur la ligne de main.

56/

**BungyPump revisité  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
AVEC LES BÂTONS**

Marie Brosselier nous présente des exercices à faire à l'aide des bâtons de BungyPump, des fondamentaux pour aussi améliorer la gestuelle.

60/

**Agenda**

Les rendez-vous Marche Nordique des 3 prochains mois.

**ÉDITÉ PAR**

SAS ALGOR – Marche Nordique Magazine  
Alain Gestin, La Coellée 22270 Saint-Rieul  
SIRET : 81465779700019

**DÉPÔT LÉGAL À PARUTION**

Septembre 2021  
ISSN : 2276-3821  
CPPAP : 0124 K 92521

**DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Alain Gestin

**RÉDACTEUR EN CHEF**

Paolo Bradeck

**RELECTURE**

Florian Lebel (La Correction)

**SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE**

Éric Géhin & Pauline Hug

**CONCEPTION GRAPHIQUE**

Manon Bechet

**IMPRESSION**

MORDACQ, 62120 Aire-sur-la-Lys

**PRIX DU NUMÉRO**

6,95 €

**CONTACT**

www.marchenordiquemagazine.fr  
Facebook & Instagram :  
Marche Nordique Magazine  
Abonnement : [contact@mnmag.fr](mailto:contact@mnmag.fr)  
Service commercial : [pub@mnmag.fr](mailto:pub@mnmag.fr)  
Rédaction : [redac@mnmag.fr](mailto:redac@mnmag.fr)  
Directeur de publication : [a.gestin@orange.fr](mailto:a.gestin@orange.fr) /  
07.88.49.34.95

© Copyright Marche Nordique Magazine 2021.  
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur de Marche Nordique Magazine sous peine de poursuites.