

# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

---

## **Marche Nordique Globale**

**Le mercredi matin  
de  
10h à 12h**

*Pour toutes les cultures du monde, la marche constitue le maître des exercices. Il existe mille et une façons de marcher : lentement, consciemment, rapidement, mêlée à des exercices respiratoires... On peut aussi le faire en s'aidant de bâtons afin de tonifier et cadencer le rythme. C'est ainsi que la marche devient un véritable exercice de santé. La marche nordique offre toutes les composantes de cette activité salutaire.*

*Sous la houlette de Médhy Attar, licencié en éducation physique, licencié en kinésithérapie, guide nature et accompagnateur en montagne, nous vous proposons une séance hebdomadaire durant laquelle la marche nordique sera abordée sous tous ses aspects (technique, respiration, rythme, renforcement musculaire, souplesse, endurance, vitesse etc.).*



### **Le concept :**

Dix thèmes de pratique, quinze circuits adaptés à ceux-ci (de 5 à 10 kms), deux heures d'entraînement pour chaque aspect de la marche nordique. Chacun des thèmes est abordé et approfondi à 3 reprises sur l'année scolaire (Le contenu de la séance évolue à chaque cycle). Il s'agit d'une approche qui se veut globale car elle touche toutes les composantes du bien-être par le mouvement.

De plus, chaque séance débute par une douce mise en train faite de marche et d'exercices gymniques de mobilisation des membres.

# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujetti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : [grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)

[www.grandeurnatureasbl.net](http://www.grandeurnatureasbl.net)

---

## Les thèmes

- 1 – La technique spécifique de la marche nordique.
- 2 – Le renforcement musculaire adapté à la pratique.
- 3 – La souplesse fonctionnelle.
- 4 – L'endurance fondamentale.
- 5 – La fluidité de la gestuelle.
- 6 – La marche en terrain vallonné.
- 7 – La conscientisation corporelle.
- 8 – La respiration.
- 9 – La stimulation osseuse et tendineuse.
- 10 – La variété des rythmes.



# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

---

## Dates et lieux de rendez-vous

*Pour atteindre ces différents endroits, il vous est conseillé de vous procurer la carte Michelin du nord de la Belgique au 1/200.000.(carte n°533)*

**Date** : mercredi 12 septembre

**Thème** : Technique spécifique

**Heure** : 9h45, départ 10h00

**Lieu** : Bois de Lauzelle

**Lieu de rendez-vous** : 9h45 Parking du golf de Louvain-La-Neuve, juste en face du petit parcours, à côté du restaurant "La Baïta", Rue A. Hardy 68, 1348 Louvain-La-Neuve.

**Date** : Mercredi 19 septembre

**Thème** : Renforcement musculaire

**Heure** : 9h45, départ 10h00

**Lieu** : Cérroux

**Lieu de rendez-vous** : 9h45 Eglise N.D. du Bon Secours

Place Communale, 1

1341 Cérroux-Mousty

**Date** : Mercredi 26 septembre

**Thème** : Souplesse fonctionnelle

**Heure** : 9h45 – départ 10h00

**Lieu** : Dion-Le-Val

**Lieu de rendez-vous** : 9h45 Eglise Dion-Le-Val

Place Communale 1

1325 Dion-le-Val

**Date** : Mercredi 03 octobre

**Thème** : Endurance fondamentale

**Heure** : 9h45, départ 10h00

**Lieu** : Chaumont-Gistoux

**Lieu de rendez-vous** : 9h45 Centre sportif Docquier

Avenue du Ronvau 8

1325 Chaumont-Gistoux

# Grandeur Nature asbl

*1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve*

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : [grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)

[www.grandeurnatureasbl.net](http://www.grandeurnatureasbl.net)

---

**Date :** Mercredi 10 octobre

**Thème :** Fluidité gestuelle

**Heure :** 9h45 départ 10h00

**Lieu :** **Sart-Messire-Guillaume**

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Saint-Antoine

Rue de la chapelle

1490 Court-St-Etienne

**Remarque :** Il s'agit de la grande église et non pas de la chapelle située sur un talus.

**Date :** Mercredi 17 octobre

**Thème :** Respiration

**Heure :** 9h45 départ 10h00

**Lieu :** **Sart-Dame-Aveline**

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Complexe sportif de Sart-Dames-Avelines

51 chemin de la Bruyère du Coq

1495 Sart-Dames-Avelines

**Date :** Mercredi 24 octobre

**Thème :** Conscientisation corporelle

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** **Sint-Agatha-Rhode**

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Sint-Agatha

Sint-Agathastraat

3040 Sint-Agatha-Rode

**Date :** Mercredi 14 novembre

**Thème :** Terrain vallonné

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** **Villers-La-Ville**

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Parking des ruines

Rue de l'Abbaye 55

1495 Villers-La-Ville

# Grandeur Nature asbl

*1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve*

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : [grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)

[www.grandeurnatureasbl.net](http://www.grandeurnatureasbl.net)

---

**Date :** Mercredi 21 novembre

**Thème :** Stimulation osseuse et tendineuse

**Heure :** 9h45 départ 10h00

**Lieu :** Château de la Hulpe – Parking Folon

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (suivre indication « Fondation Folon »)

**Date :** Mercredi 28 novembre

**Thème :** Variété des rythmes

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Jauchelette

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Eglise Sainte-Gertrude  
Rue Saint-Pierre  
1370 Jauchelette

**Date :** Mercredi 5 décembre

**Thème :** Approfondissement technique

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Bossut

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Notre-Dame  
Avenue Fernand Labby  
1390 Bossut- Gottechain

**Date :** Mercredi 12 décembre

**Thème :** Renforcement musculaire

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Vieusart

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Saint-Martin,  
Rue de Neussart à  
1325 Corroy-Le-Grand

**Date :** Mercredi 19 décembre

**Thème :** Souplesse fonctionnelle

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Piétrebais

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Chapelle Saint-Laurent, rue de la Procession, 1315 Piétrebais  
Première à gauche après la grotte mariale en venant de Grez-Doiceau

# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

---

**Date :** Mercredi 9 janvier

**Thème :** Endurance fondamentale

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Plancenoit

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Sainte-Catherine, place de Plancenoit à 1380 Plancenoit

**Date :** Mercredi 16 janvier

**Thème :** Respiration

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Héவில்lers

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Ste-Gertrude

Rue de la Houssière, 2

1435 Mont-St-Guibert

Pour les 15 dates ultérieures, veuillez vous reporter aux lieux de rendez-vous notés sur les trois premières pages...

16/ 23 /01	Céroux	Fluidité gestuelle
17/ 30 /01	Dion-Le-Val	Conscientisation
18/ 06 /02	Chaumont-Gistoux	Terrain vallonné
19/ 20 /02	Sart-Messire-Guillaume	Stimulation os
20/ 27 /02	Sart-Dame-Aveline	Rythmes
21/ 13 /03	Sint-Agatha-Rhode	Technique
22/ 20 /03	Villers-La-Ville	Renforcement
23/ 27 /03	Château de la Hulpe-Folon	Souplesse
24/ 03 /04	Jauchelette	Endurance
25/ 10 /04	Bossut	Respiration
26/ 08 /05	Vieusart	Fluidité gestuelle
27/ 15 /05	Piétrebais	Conscientisation
28/ 29 /05	Plancenoit	Stimulation os
29/ 05 /06	Héவில்lers	Terrain vallonné
30/ 12 /06	Opprebais*	Rythmes

\* **Rendez-vous :** F.C. Incourt (MN)

Rue de la Bruyère 1315 Opprebais

# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : grandeurnature@skynet.be

www.grandeurnatureasbl.net

---

## **Matériel à emporter :**

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques du jour
- Chaussures de marche ou chaussures de jogging
- Une collation
- boisson
- Un petit sac à dos
- Votre paire de bâtons de marche.

Nous vous recommandons le magasin SEEONEE situé 56 chaussée de la Croix à 1340 Ottignies afin de réaliser vos achats spécifiques à la randonnée et aux voyages. Vous y serez accueilli avec chaleur et professionnalisme. Pour y arriver, prendre l'axe routier rejoignant le centre sportif du Blocry à Ottignies centre. Le magasin est situé à l'intersection avec la rue du Tiernat.

## **Consignes pour les rendez-vous :**

- Le début de la séance se fait à l'heure exacte indiquée sur la feuille. Il vous est donc conseillé d'arriver à l'heure fixée pour le rendez-vous afin de ne pas rater le départ.
- En cas de problèmes vous pouvez joindre le guide sur son GSM au 0496.69.64.49 N'hésitez pas à laisser un message, je rappelle toujours.
- Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente la sortie a lieu. Néanmoins, en cas de force majeur (verglas généralisé, ouragan, tornade...), la randonnée est annulée.
- La fin de la sortie est prévue vers 12h00
- Si vous constatez l'absence du guide au moment du départ prévu de la randonnée (pas avant), tentez de le contacter sur son gsm afin de savoir ce qui se passe. Rassurez-vous, cela ne s'est jamais produit. S'il est injoignable, rentrez chez vous et contactez le siège administratif de Grandeur Nature (0496.69.64.49) afin de recevoir les instructions pour la suite du programme.

# Grandeur Nature asbl

1/402 Cortil Gérardine à 1348 Louvain-La-Neuve

N° d'entreprise : 457246815

Organisme non-assujéti à la TVA (Article 44)

Tel : 0496696449

Email : [grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)

[www.grandeurnatureasbl.net](http://www.grandeurnatureasbl.net)

---

**TRES IMPORTANT** : POUR RECEVOIR L'UN OU L'AUTRE DETAIL RELATIF A NOS SEANCES IL FAUT IMPERATIVEMENT ENVOYER VOTRE ADRESSE EMAIL A L'ADRESSE SUIVANTE EN MENTIONNANT VOTRE GROUPE (MARCHE NORDIQUE°GLOBALE)

[grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)

## **Tarif** :

**295 euros pour l'année scolaire (30 séances de 2 heures)**

**A verser** sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2018.

Le compte : Grandeur Nature : BE44 3101 2441 7845

Mention : « Marche Nordique Globale »