

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 2019-2020

**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

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 11 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 18 septembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Glabais

Lieu de rendez-vous : Chemin Eglise Saint-Pierre, 1 à 1473 Glabais

Date : Mercredi 25 septembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Corroy-Le-Grand

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Etienne, Rue de l'Eglise
1325 Corroy-Le-Grand

Date : Mercredi 02 octobre

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Chastres

Lieu de rendez-vous : Maison communale de Chastre, Avenue du Castillon 71
1450 Chastre

Attention : veuillez vous rendre sur le square de Lespignan situé plus en bas de l'entrée de l'Hôtel de ville (100 mètres en descendant à gauche quand on fait face à la grille d'entrée sur l'avenue du Castillon).

Très important : Afin de ne pas encombrer le parking de la Maison Communale, il nous est demandé de nous parquer dans les rues avoisinantes.

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 09 octobre

Thème : Fluidité gestuelle

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Hamme-Mille

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Amand, Rue Auguste Goemans
1320 Hamme-Mille

Date : Mercredi 16 octobre

Thème : Respiration

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Longueville

Lieu de rendez-vous : Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2
1325 Longueville

Date : Mercredi 06 novembre

Thème : Conscientisation corporelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bonlez

Lieu de rendez-vous : Eglise Sainte-Catherine, Chemin de l'Herbe 44
1325 Bonlez

Date : Mercredi 13 novembre

Thème : Terrain vallonné

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Mont

Lieu de rendez-vous : Parking de l'église de Dion-Le-Mont, Rue de la Cure
1325 Dion-le-Mont

Remarque : le parking est situé juste en face de l'entrée de l'école primaire.

Date : Mercredi 20 novembre

Thème : Stimulation osseuse et tendineuse

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Huppaye

Lieu de rendez-vous : Eglise St-Jean-Baptiste, Rue des Combattants.et Déportés, 13
1367 Huppaye

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 27 novembre

Thème : Variété des rythmes

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Sart-Lez-Walhain

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Joseph - Saint-martin

Rue du Bois de Buis à 1457 Walhain-Saint-Paul

Date : Mercredi 4 décembre

Thème : Approfondissement technique

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Céroux

Lieu de rendez-vous : Eglise N.D. du Bon Secours, Place Communale, 1

1341 Céroux-Mousty

Date : Mercredi 11 décembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Hattain

Lieu de rendez-vous : Place d'Hattain située au croisement de la Rue Hattain et de la rue Saint-Roch à Baisy-Thy à 1470 Genappe

GPS : Long 04°29'26'' E/ Lat 50°35'54'' N

Sur la N275 allant vers Villers-la-Ville, prendre à droite vers Baisy-Thy/ Tangissart

Date : Mercredi 18 décembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Couture-Saint-Germain

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5

1380 Couture-Saint-Germain

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 8 janvier

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Château de la Hulpe – Fondation Folon

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

Date : Mercredi 15 janvier

Thème : Respiration

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Lathuy

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Rue Dessus à 1370 Lathuy

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

Marche N°	Dates	Lieux	Thèmes
16	22/1	Glabais	Fluidité gestuelle
17	5/02	Corroy-Le-Grand	Conscientisation
18	19/02	Chastres	Terrain vallonné
19	4/03	Hamme-Mille	Stimulation os
20	11/03	Longueville	Rythmes
21	18/03	Bonlez	Technique
22	25/03	Dion-Le-Mont	Renforcement
23	22/04	Huppaye	Souplesse
24	29/04	Sart-Lez-Walhain	Endurance
25	6/05	Céroux	Respiration
26	20/05	Hattain	Fluidité gestuelle
27	27/05	Couture-Saint-Germain	Conscientisation
28	3/06	Château de la Hulpe – Folon	Stimulation os
29	10/06	Lathuy	Terrain vallonné
30	17/06	Bousval *	Rythmes

* **Lieu de rendez-vous :** Parking du centre sportif G. Gossiaux (situé en face de l'école communale de Bousval juste avant l'église), Avenue des Combattants 49, 1470 Bousval

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 majeure (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

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

Tarif :

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

A verser sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2019.

Le compte : Grandeur Nature : BE44 3101 2441 7845

Mention : « Marche Nordique Globale »