

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 à thèmes 2019-2020

**Quatre mardis et trois vendredis
de
10h à 12h**

Afin d'approfondir votre pratique de la marche nordique, Grandeur Nature asbl vous propose des séances à thème spécifique. Il s'agira de rentrer dans les détails de certaines approches susceptibles d'améliorer la qualité de la marche tant pour le physique que pour le psychique.



Les thèmes :

- La respiration :

Quelles sont les manières de respirer qui équilibre le système nerveux autonome et garantissent ainsi un bien-être optimal ? Comment respirer et s'y exercer pour obtenir une oxygénation tissulaire de qualité ? Après cette séance vous aurez une réponse claire et précise à ces questions !

- La conscientisation corporelle :

Les grandes sagesse nous disent : « L'attention au corps nous permet de vivre pleinement. Elle apporte guérison, sagesse et liberté. ». Ce genre de pratique permet d'ouvrir certains

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

canaux de conscience que la vie quotidienne ne stimule pas. Un grand voyage en perspective...

- L'endurance fondamentale

Elle est la base de toutes les disciplines sportives : la capacité de maintenir un effort de faible intensité durant un temps prolongé. Nous en profiterons pour découvrir un itinéraire inédit.

- Renforcement osseux et tendineux

Pour nous assurer une bonne stabilité osseuse et tendineuse nous avons besoin d'un type de stimulations trop peu fréquentes dans nos vies modernes. Cette séance vous apprendra comment vous y prendre sans risquer de blessures.

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 : mardi 26 novembre

Thème : *La respiration*

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bossut

Lieu de rendez-vous : Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby
1390 Bossut- Gottechain

Date : vendredi 29 novembre

Thème : *La respiration*

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bossut

Lieu de rendez-vous : Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby
1390 Bossut- Gottechain

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 : Mardi 17 décembre

Thème : *La conscientisation corporelle*

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Lathuy

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

Date : Vendredi 20 décembre

Thème : *La conscientisation corporelle*

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Lathuy

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

Date : Mardi 14 janvier

Thème : *L'endurance fondamentale*

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Pécrot

Lieu de rendez-vous : Club de sport CS Pécrot BG

45 Rue Cyrille Bauwens

1390 Bossut-Gottechain (Grez-Doiceau)

Date : Vendredi 17 janvier

Thème : *L'endurance fondamentale*

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Pécrot

Lieu de rendez-vous : Club de sport CS Pécrot BG

45 Rue Cyrille Bauwens

1390 Bossut-Gottechain (Grez-Doiceau)

Date : Mardi 24 mars

Thème : *Renforcement osseux et tendineux*

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Vieusart

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Rue de Neussart à

1325 Corroy-Le-Grand

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 nordique.

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

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

- 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.

Tarifs :

40 euros pour les 4 mardis

30 euros pour les 3 vendredis (inscription préalable : avant le 1^{er} novembre 2019)

12 euros pour une participation ponctuelle (à régler une semaine avant la date de la séance)

A verser sur le compte, Attar Médhy : BE51 3770-3980-1662

Mention : « Marche Nordique à thème + *jour(s) choisi(s)* »