

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 2020-2021

**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 9 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 16 septembre

Thème : Renforcement musculaire

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 : Mercredi 23 septembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Tourines-la-Grosse

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Place Saint-Martin 3
1320 Tourinnes-la-Grosse.

Date : Mercredi 30 septembre

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Château de la Hulpe - Folon

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

Date : Mercredi 7 octobre

Thème : Fluidité gestuelle

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Chaumont-Gistoux

Lieu de rendez-vous : Centre sportif Docquier
Avenue du Ronvau 8 à 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

www.grandeurnatureasbl.net

Date : Mercredi 14 octobre

Thème : Respiration

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Maransart

Lieu de rendez-vous : Parking du centre sportif situé à deux pas de l'église.
Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.

Date : Mercredi 21 octobre

Thème : Conscientisation corporelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Mellery

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps 1495 Mellery.

Date : Mercredi 11 novembre

Thème : Terrain vallonné

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gastuche

Lieu de rendez-vous : Devant la gare de Gastuche. Place Joseph Hallaux
1390 Grez-Doisneau/Gastuche

Date : Mercredi 18 novembre

Thème : Stimulation osseuse et tendineuse

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Lieu de rendez-vous : 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 25 novembre

Thème : Variété des rythmes

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Céroux

Lieu de rendez-vous : Eglise N.D. du Bon Secours
Place Communale, 1à 1341 Céroux-Mousty

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

Date : Mercredi 02 décembre

Thème : Approfondissement technique

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gottechain

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Remacle, Rue des Déportés 7B
1390 Bossut-Gottechain

Date : Mercredi 09 décembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Vieusart

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

Date : Mercredi 16 décembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Piétrebais

Lieu de rendez-vous : 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 06 janvier

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Sin-Agatha-Rhode

Lieu de rendez-vous : Eglise de Sint-Agatha-Rhode, Sint-Agathastraat
3040 Sint-Agatha-Rode

Date : Mercredi 13 janvier

Thème : Respiration

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Villers-La-Ville

Lieu de rendez-vous : Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55
1495 Villers-La-Ville

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	20/01	Pécrot	Fluidité gestuelle
17	27/01	Tourines	Conscientisation
18	03/02	Château de la Hulpe (Folon)	Terrain vallonné
19	10/02	Chaumont-Gistoux	Stimulation os
20	03/03	Maransart	Rythmes
21	10/03	Mellery	Technique
22	17/03	Gastuche	Renforcement
23	21/04	Sart-Messire-Guillaume	Souplesse
24	28/04	Céroux	Endurance
25	05/05	Gottechain	Respiration
26	12/05	Vieusart	Fluidité gestuelle
27	26/05	Piétrebais	Conscientisation
28	02/06	Sint-Agatha-Rhode	Stimulation os
29	09/06	Villers-La-Ville	Terrain vallonné
30	16/06	Opprebais *	Rythmes

* **Lieu de rendez-vous :** F.C. Incourt , 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 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 :

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

A verser sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2020.

Le compte : Grandeur Nature : BE44 3101 2441 7845

Mention : « Marche Nordique Globale »