

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

[www.grandeurnatureasbl.net](http://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-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 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 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** :

**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 »