

# 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 2021-2022**

**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)*

## Les rendez-vous en pratique :

Chaque rendez-vous est donné à 9h45. Le départ se fait à 10h00

## Dates et lieux de rendez-vous :

**Date :** mercredi 15 septembre

**Thème :** Technique spécifique

**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 22 septembre

**Thème :** Renforcement musculaire

**Lieu :** Bonlez

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

**Rem :** Il s'agit du parking situé dans la Rue d'En Haut ( rue qui descend à droite quand on fait face à l'église)

**Date :** Mercredi 29 septembre

**Thème :** Souplesse fonctionnelle

**Lieu :** Bossut

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

**Date :** Mercredi 6 octobre

**Thème :** Endurance fondamentale

**Lieu :** Longueville

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

# 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 13 octobre

**Thème :** Fluidité gestuelle

**Lieu :** Plancenoit

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

**Date :** Mercredi 20 octobre

**Thème :** Respiration

**Lieu :** Jauchelette

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

**Date :** Mercredi 10 novembre

**Thème :** Conscientisation corporelle

**Lieu :** Bousval

**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

**Date :** Mercredi 17 novembre

**Thème :** Terrain vallonné

**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 24 novembre

**Thème :** Stimulation osseuse et tendineuse

**Lieu :** Corroy-Le-Grand

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

**Date :** Mercredi 01 décembre

**Thème :** Variété des rythmes

**Lieu :** Glabais

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

# 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 08 décembre

**Thème :** Approfondissement technique

**Lieu :** Couture-Saint-Germain

**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5  
1380 Couture-Saint-Germain

**Date :** Mercredi 15 décembre

**Thème :** Renforcement musculaire

**Lieu :** Rigenée

**Lieu de rendez-vous :** Intersection de la rue du Châtelet et de la rue des Liégeois à 1495  
Villers-La-Ville

**Remarque :** Vous trouverez le moyen de vous parquer le long de la haie qui s'étend depuis les bulles à verres. Faites-le côtes-à-côtes et non pas dans le sens de la longueur.

**Date :** Mercredi 22 décembre

**Thème :** Renforcement musculaire

**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 12 janvier

**Thème :** Souplesse fonctionnelle

**Lieu :** Chastre

**Lieu de rendez-vous :** Square de Lespignan à 1450 Chastre (100 mètres en-dessous de la  
Maison communale de Chastre, Avenue du Castillon 71 à 1450 Chastre )

**Date :** Mercredi 19 janvier

**Thème :** Endurance fondamentale

**Lieu :** Hamme-Mille

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

**Date :** Mercredi 26 janvier

**Thème :** Respiration

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

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

---

**Date** : mercredi 02 février

**Thème** : Technique spécifique

**Lieu** : Bonlez

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

**Rem** : Il s'agit du parking situé dans la Rue d'En Haut (rue qui descend à droite quand on fait face à l'église)

**Date** : Mercredi 09 février

**Thème** : Renforcement musculaire

**Lieu** : Bossut

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

**Date** : Mercredi 16 février

**Thème** : Souplesse fonctionnelle

**Lieu** : Longueville

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

**Date** : Mercredi 09 mars

**Thème** : Endurance fondamentale

**Lieu** : Plancenoit

**Lieu de rendez-vous** : Église Sainte-Catherine, place de Plancenoit à 1380 Plancenoit

**Date** : Mercredi 16 mars

**Thème** : Fluidité gestuelle

**Lieu** : Jauchelette

**Lieu de rendez-vous** : Église Sainte-Gertrude, Rue Saint-Pierre  
1370 Jauchelette

**Date** : Mercredi 23 mars

**Thème** : Respiration

**Lieu** : Bousval

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

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

---

**Date :** Mercredi 20 avril

**Thème :** Conscientisation corporelle

**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 27 avril

**Thème :** Terrain vallonné

**Lieu :** **Corroy-Le-Grand**

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

**Date :** Mercredi 04 mai

**Thème :** Stimulation osseuse et tendineuse

**Lieu :** **Glabais**

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

**Date :** Mercredi 11 mai

**Thème :** Variété des rythmes

**Lieu :** **Couture-Saint-Germain**

**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5  
1380 Couture-Saint-Germain

**Date :** Mercredi 25 mai

**Thème :** Approfondissement technique

**Lieu :** **Rigenée**

**Lieu de rendez-vous :** Intersection de la rue du Châtelet et de la rue des Liégeois à 1495  
Villers-La-Ville

**Remarque :** Vous trouverez le moyen de vous parquer le long de la haie qui s'étend depuis les bulles à verres. Faites-le côtes-à-côtes et non pas dans le sens de la longueur.

# 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 01 juin

**Thème :** Renforcement musculaire

**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 08 juin

**Thème :** Souplesse fonctionnelle

**Lieu :** Chastre

**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).

**Date :** Mercredi 15 juin

**Thème :** Endurance fondamentale

**Lieu :** Hamme-Mille

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

## **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.



# 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)

---

## **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.

**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 2021.

Le compte : Grandeur Nature : **BE04 5230 8130 1031**

**Attention, vérifiez bien que vous n'encodez pas l'ancien compte de Grandeur Nature. Celui ci-dessus mentionné est le nouveau ouvert chez Triodos !**

Mention : « Marche Nordique Globale du mercredi »

**N'oubliez surtout pas de mentionner dans la communication le jour choisi : Mercredi !**