

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 2022-2023

**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)

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 14 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 21 septembre

Thème : Renforcement musculaire

Lieu : Céroux

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

Date : Mercredi 28 septembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

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).

Date : Mercredi 05 octobre

Thème : Endurance fondamentale

Lieu : Château de la Hulpe

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

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 12 octobre

Thème : Fluidité gestuelle

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Lieu de rendez-vous : Eglise-Saint-Antoine, Rue de la chapelle à 1490 Court-St-Etienne

Remarque : Il s'agit de la grande église et non pas de la chapelle située sur un talus.

Date : Mercredi 19 octobre

Thème : Respiration

Lieu : Vieusart

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

Date : Mercredi 26 octobre

Thème : Conscientisation corporelle

Lieu : Dion-Le-Val

Lieu de rendez-vous : Eglise Dion-Le-Val, Place Communale 1 à 1325 Dion-le-Val

Date : Mercredi 16 novembre

Thème : Terrain vallonné

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

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 23 novembre

Thème : Stimulation osseuse et tendineuse

Lieu : Gottechain

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

Date : Mercredi 30 novembre

Thème : Variété des rythmes

Lieu : Loupoigne-Loncée

Lieu de rendez-vous : Place du Chenoy à 1471 Genappe

Rem : La place se trouve sur le trajet de la Rue Daumeries dans le village de Loncée

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 07 décembre

Thème : Approfondissement technique

Lieu : Piétrebais (nouveau circuit, nouveau lieu de rdv)

Lieu de rendez-vous : Petite place située au croisement de le Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais

Date : Mercredi 14 décembre

Thème : Renforcement musculaire

Lieu : Villers-La-Ville

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

Date : Mercredi 21 décembre

Thème : Renforcement musculaire

Lieu : Tourinnes-La-Grosse

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

Date : Mercredi 11 janvier

Thème : Souplesse fonctionnelle

Lieu : Gastuche

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

Date : Mercredi 18 janvier

Thème : Endurance fondamentale

Lieu : Mellery

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

Date : Mercredi 25 janvier

Thème : Respiration

Lieu : Céroux

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

www.grandeurnatureasbl.net

Date : Mercredi 08 février

Thème : Renforcement musculaire

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).

Date : Mercredi 15 février

Thème : Souplesse fonctionnelle

Lieu : Château de la Hulpe

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

Date : Mercredi 22 février

Thème : Endurance fondamentale

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Antoine, Rue de la chapelle à 1490 Court-St-Etienne

Remarque : Il s'agit de la grande église et non pas de la chapelle située sur un talus.

Date : Mercredi 01 mars

Thème : Fluidité gestuelle

Lieu : Vieusart

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

Date : Mercredi 15 mars

Thème : Respiration

Lieu : Dion-Le-Val

Lieu de rendez-vous : Eglise Dion-Le-Val

Place Communale 1

1325 Dion-le-Val

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 22 mars

Thème : Conscientisation corporelle

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

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 19 avril

Thème : Terrain vallonné

Lieu : Gottechain

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Remacle

Rue des Déportés 7B

1390 Bossut-Gottechain

Date : Mercredi 26 avril

Thème : Stimulation osseuse et tendineuse

Lieu : Loupoigne-Loncée

Lieu de rendez-vous : Place du Chenoy à 1471 Genappe

Rem : La place se trouve sur le trajet de la Rue Daumeries dans le village de Loncée

Date : Mercredi 03 mai

Thème : Variété des rythmes

Lieu : Piétrebais

Lieu de rendez-vous : Petite place située au croisement de la Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais

Date : Mercredi 10 mai

Thème : Approfondissement technique

Lieu : Villers-La-Ville

Lieu de rendez-vous : Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55

1495 Villers-La-Ville

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 17 mai

Thème : Renforcement musculaire

Lieu : Tourinnes-La-Grosse

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

Date : Mercredi 31 mai

Thème : Souplesse fonctionnelle

Lieu : Gastuche

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

Date : Mercredi 07 juin

Thème : Endurance fondamentale

Lieu : Court-Saint-Etienne

Lieu de rendez-vous : Place des Déportés
1490 Court-Saint-Etienne

Rem : Possibilité de parking à l'Intermarché.

Date : Mercredi 14 juin

Thème : Renforcement musculaire

Lieu : Mellery

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

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.

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

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.

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 DU MERCREDI)

grandeurnature@skynet.be

Tarif :

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

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

A verser sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2022.

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 !