

# 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

---

## Stage de marche nordique

**Lundi 17 juillet au vendredi 21 juillet 2023**

**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 un stage durant lequel la marche nordique sera abordée sous tous ses aspects (technique, respiration, rythme, renforcement musculaire, souplesse, endurance, vitesse etc.).*

*Au terme de ce stage, c'est certain, vous aurez enrichi votre capital bien-être !*



### **Lundi 17 juillet : Aspects techniques et respiratoires**

*Nous reverrons les différents aspects techniques de cette marche spécifique (synchronisation bras-jambes, utilisation des bâtons, placements des pieds...), ainsi que ses modalités respiratoires (rythme, technique selon le type de terrain, exercices de maîtrise respiratoire...). Cette première matinée nous apportera des bases solides pour les quatre jours suivants.*

**9h45 : Tourines-La-Grosse**, Parking de l'église Saint-Martin, Place Saint-Martin 3  
1320 Tourinnes-la-Grosse.

**10h00** : Début de l'activité

**12h00**: Fin de l'activité.

# 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

---

## **Mardi 18 juillet** : La marche nordique comme vecteur d'endurance

*L'endurance est une des qualités physiques à travailler tout au long de sa vie. Elle consiste à pouvoir maintenir un effort de faible intensité durant un temps assez long. C'est elle qui assure une base pour aborder un entraînement plus spécifique.*

*Durant cette matinée nous marcherons sur un circuit de +/- 10 kilomètres à un rythme qui permettra de parler. Pas d'inquiétude donc –o) !!!*

9h45 : **Neerijse**, Eglise de Neerijse Sint-Paulus en Paulus  
Beekstraat 3040 Neerijse

10h00 : Départ pour la randonnée (+/- 10 kms)

12h00: Fin de l'activité.

## **Mercredi 19 juillet** : Un peu de vitesse pour arrondir les angles.

*Cette sortie sera une séance dite de « fractionné ». Elle consistera à marcher selon un canevas très précis alternant phase rapide et phase lente. Ce travail de l'alternance d'allure permet de parfaire les aspects d'une condition physique optimale.*

9h45 : **Hattain**, 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

10h00 : Départ pour la randonnée (+/- 7 kms)

12h00: Fin de l'activité.

## **Jeudi 20 juillet** : Renforcement musculaire et assouplissement.

*Nous profiterons des grandes prairies du château pour nous soumettre à des exercices de renforcement musculaire des ceintures scapulaire et pelvienne sans oublier d'assouplir en profondeur toutes les régions entraînées.*

9h45 : **Château de la Hulpe**

**Rdv** : Parking de la Fondation Folon, Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe.

10h00 : Début de l'activité

12h00: Fin de l'activité.

# 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)

---

**Vendredi 21 juillet** : Pratique en terrain vallonné.

*On appelle ce genre d'entraînement « le fartlek ». C'est le terrain qui conditionne le type de travail en fonction de sa topographie. Ainsi les côtes permettent une amélioration de la puissance, les descentes celle de la vélocité, les plats permettent de récupérer ou de « sprinter ». Nous évoluerons sur un circuit offrant l'ensemble de ces possibilités.*

**Lieu de rendez-vous :**

9h45 : Eglise de **Monstreux**, rue du Ri des Corbeaux à 1400 Monstreux.

10h00 : Départ pour la randonnée

12h00: Fin de l'activité.



# 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

---

## A emporter :

Chaussures de type « jogging » ou chaussure de marche légère

Vêtements adaptés aux conditions climatiques du jour

Gourde remplie du breuvage de votre choix + 1 ration énergétique

Une paire bâtons

## Tarif :

- **60 euros** pour l'inscription à toute la semaine. (Min. 6 personnes inscrites à tout le stage)
- **15 euros** par jour si vous préférez ne participer qu'à l'une ou l'autre journée.

## Date limite d'inscription :

15 juin 2023 par le versement d'un acompte de **30 euros** (pour la participation à tout le stage) ou **15 euros** pour une participation ponctuelle (mentionnez vos journées choisies)

Le compte : Attar Médhy : BE51 3770 3980 1662

Le solde de 30 euros (participation à tout le stage) sera à verser sur le même compte pour le 10 juillet au plus tard.

Pour la participation ponctuelle, le solde des journées restant dues est à verser pour le 10 juillet également.