

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 Pleine Santé

**Le mardi
de
13h à 14h**

Bois de Lauzelle

Les pouvoirs de la marche en pleine nature ne sont plus à démontrer. Les études scientifiques qui prouvent ses bienfaits sont innombrables. Et pour cause : la marche en pleine nature, et mieux encore en forêt, va engendrer un cercle vertueux dans lequel l'activité physique et la sérénité des bois vont contribuer à améliorer considérablement notre état de santé physique et psychique.

Médhy Attar (licencié en éducation physique, licencié en kinésithérapie, guide nature, accompagnateur en montagne et maître de conférence U.C.L.) a mis au point une méthodologie éprouvée afin que le partenariat entre la nature et l'activité physique soit au service de notre pleine santé. C'est le système M.P.S.. A travers une marche active en forêt, un panel d'exercices physiques et respiratoires, ponctué des explications physiologiques sur leurs effets, est proposé aux participants. Si bien, qu'au terme de la séance le corps et l'esprit baignent dans le bien-être.



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

Le concept :

Une séance d'une heure, en forêt, comprenant 30 minutes de marche active avec bâtons et 30 minutes d'exercices de mobilisations articulaires contrôlées, de renforcement des membres inférieurs et supérieurs, ainsi que des exercices respiratoires spécifiques. La séance s'achève par des postures d'étirements doux.

Encadrement de la séance

La séance est encadrée par Médhy Attar lui-même ou par l'un de ses étudiants en sciences de la motricité de 1^{er} ou 2^{ième} Master. Ces étudiants ont été rigoureusement formés à la méthode et le suivi de ceux-ci reste d'actualité tout au long de l'année. Votre participation (et vos feedbacks) leur permettra d'améliorer leur expérience pédagogique du mouvement en pleine nature. Merci pour eux.

Pour de plus amples détails :

www.facebook.com/MarchePleineSante

www.youtube.com/channel/UCJujMet3szUh5lnDsEA9Inw/featured



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

Les rendez-vous en pratique :

Parking malin du Boulevard de Lauzelle à Louvain-La-Neuve.

Rendez-vous à 12h55. Départ à 13h00

Rem : s'il n'y a plus de places sur le parking malin, possibilité de se parquer soit le long du boulevard, soit sur le grand parking du centre sportif du Blocry (moyennant le placement de votre disque).

Calendrier

Les cours débutent le mardi 12 septembre 2023 et s'achèvent le mardi 11 juin 2024.

L'inscription à ces séances de M.P.S. comporte 30 sorties sur l'année scolaire.

Rem : si vous veniez à manquer votre sortie, il vous est possible de la rattraper lors d'une autre séance organisée par Grandeur Nature (cf. site www.grandeurnatureasbl.net)

Voici les dates où **les cours n'ont pas lieu** :

31 octobre

7 novembre

26 décembre

2 janvier

30 janvier

19 mars

26 mars

2 avril

09 avril

21 mai

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 (peu importe leur modèle)

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 Médhy Attar sur son GSM au 0496.69.64.49 N'hésitez pas à laisser un message...
- Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente la sortie a lieu. Néanmoins, en cas de force majeure (verglas généralisé, ouragan, tornade...), la séance est annulée.
- La fin de la sortie est prévue vers 14h00
- Si vous constatez l'absence du guide au moment du départ prévu (pas avant), tentez de le contacter sur son gsm afin de savoir ce qu'il se passe. 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 Pleine santé du mardi midi)

grandeurnature@skynet.be

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

Tarif :

225 euros pour l'année scolaire (30 séances de 1 heures)

A verser sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2023.

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

Mention : « Marche Plein Santé du mardi midi »