

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 2024-2025

**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).

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

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.

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 11 septembre

Thème : Technique spécifique

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bois de Lauzelle

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du [*centre sportif Jean Demeester*](#) /Rue de l'Invasion 80,
1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Date : Mercredi 18 septembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Court-saint-Etienne

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

Date : Mercredi 25 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 02 octobre

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 9 octobre

Thème : Fluidité gestuelle

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Bierges

Lieu de rendez-vous : Salle Jules Collette, Centre sportif de Bierges
Rue des Combattants 16 à 1301 Bierges

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 16 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 30 octobre

Thème : Conscientisation corporelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Mellery

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

Date : Mercredi 06 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 20 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 27 novembre

Thème : Variété des rythmes

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Basse-Wavre

Lieu de rendez-vous : Centre sportif de Wavre, avenue du centre sportif à 1300 Wavre

Rem : rdv devant l'entrée du hall des sports

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 04 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 11 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 08 janvier

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Piétrebais

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 15 janvier

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Pécrot

Lieu de rendez-vous : Club de sport CS Pécrot BG, 45 Rue Cyrille Bauwens
1390 Bossut-Gottechain (Greze-Doiceau)

Date : Mercredi 22 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

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 N°	Dates	Lieux	Thèmes	Adresses
16	05/02	Court-Saint-Etienne	Fluidité gestuelle	Place des Déportés à 1490 Court-Saint-Etienne
17	12/02	Tourines	Conscientisation	Eglise Saint-Martin, Place Saint-Martin 3 1320 Tourinnes-la-Grosse.
18	19/02	Château de la Hulpe (Folon)	Terrain vallonné	Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)
19	26/02	Bierges	Stimulation os	Salle Jules Collette Centre sportif de Bierges Rue des Combattants 16 à 1301 Bierges
20	05/03	Maransart	Rythmes	Parking du centre sportif situé à deux pas de l'église. Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.
21	12/03	Mellery	Technique	Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps 1495 Mellery.
22	19/03	Gastuche	Renforcement	Devant la gare de Gastuche. Place Joseph Hallaux 1390 Grez-Doisneau/Gastuche
23	16/04	Sart-Messire-Guillaume	Souplesse	Eglise Saint-Antoine, Rue de la chapelle 1490 Court-St-Etienne
24	23/04	Basse-Wavre	Endurance	Centre sportif de Wavre, avenue du centre sportif à 1300 Wavre Rem : rdv devant l'entrée du hall des sports

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

25	30/04	Gottechain	Respiration	Eglise Saint-Remacle, Rue des Déportés 7B 1390 Bossut-Gottechain
26	07/05	Vieusart	Fluidité gestuelle	Eglise Saint-Martin, Rue de Neussart à 1325 Corroy-Le-Grand
27	14/05	Piétrebais	Conscientisation	Petite place située au croisement de le Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais
28	28/05	Pécrot	Stimulation os	Club de sport CS Pécrot BG 45 Rue Cyrille Bauwens 1390 Bossut- Gottechain (Grez- Doiceau)
29	04/06	Villers-La-Ville	Terrain vallonné	Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55 1495 Villers-La- Ville
30	11/06	Rixensart	Rythmes	Parking du (chateau) Jonction Rue de l'Eglise-Avenue Royale – Drêve du chateau, 1330 Rixensart

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)

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 :

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

A verser sur le compte de Grandeur Nature avant le 15 août 2024.

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 !

Mention : « Marche Nordique Globale-mercredi»