

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 2023-2024

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.

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

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-assujetti 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 13 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 20 septembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Glabais

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

Date : Mercredi 27 septembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Corroy-Le-Grand

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

Date : Mercredi 04 octobre

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bossut

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

Date : Mercredi 11 octobre

Thème : Fluidité gestuelle

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Hamme-Mille

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

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 18 octobre

Thème : Respiration

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Longueville

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

Date : Mercredi 25 octobre

Thème : Conscientisation corporelle

Heure : 9h45, départ 10h00

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 15 novembre

Thème : Terrain vallonné

Heure : 9h45, départ 10h00

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 22 novembre

Thème : Stimulation osseuse et tendineuse

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Huppaye

Lieu de rendez-vous : Eglise St-Jean-Baptiste, Rue des Combattants.et Déportés, 13
1367 Huppaye

Date : Mercredi 29 novembre

Thème : Variété des rythmes

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Placenoit

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

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 6 décembre

Thème : Approfondissement technique

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Chaumont-Gistoux

Lieu de rendez-vous : Centre sportif Docquier, Avenue du Ronvau 8
1325 Chaumont-Gistoux

Date : Mercredi 13 décembre

Thème : Renforcement musculaire

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Sint-Agatha-Rhode

Lieu de rendez-vous : Eglise de Sint-Agatha-Rhode, Sint-Agathastraat
3040 Sint-Agatha-Rode

Date : Mercredi 20 décembre

Thème : Souplesse fonctionnelle

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Couture-Saint-Germain

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

Date : Mercredi 10 janvier

Thème : Endurance fondamentale

Heure : 9h45, départ 10h00

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 17 janvier

Thème : Respiration

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Lathuy

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Rue Dessus à 1370 Lathuy

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	adresse
16	24/01	Glabais	Fluidité gestuelle	Chemin Eglise Saint-Pierre, 1 à 1473 Glabais
17	07/02	Corroy-Le-Grand	Conscientisation	Eglise Saint-Etienne, Rue de l'Eglise 1325 Corroy-Le-Grand
18	14/02	Bossut	Terrain vallonné	Eglise Notre-Dame Avenue Fernand Labby 1390 Bossut-Gottechain
19	21/02	Hamme-Mille	Stimulation os	Eglise Saint-Amand, Rue Auguste Goemans 1320 Hamme-Mille
20	28/02	Longueville	Rythmes	Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2 1325 Longueville
21	06/03	Bonlez	Technique	Parking de l'église Sainte-Catherine, Chemin de l'Herbe 44 à 1325 Bonlez
22	13/03	Dion-Le-Mont	Renforcement	Parking de l'église de Dion-Le-Mont, Rue de la Cure 1325 Dion-le-Mont
23	20/03	Huppaye	Souplesse	Eglise St-Jean-Baptiste, Rue des Combattants.et Déportés, 13 1367 Huppaye
24	17/04	Plancenoit	Endurance	Eglise Sainte-Catherine, place de Plancenoit à 1380 Plancenoit

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	24/04	Chaumont-Gistoux	Respiration	Centre sportif Docquier Avenue du Ronvau 8 1325 Chaumont-Gistoux
26	08/05	Sint-Agatha-Rhode	Fluidité gestuelle	Eglise de Sint-Agatha-Rhode Sint-Agathastraat 3040 Sint-Agatha-Rode
27	15/05	Couture-Saint-Germain	Conscientisation	Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5 1380 Couture-Saint-Germain
28	29/05	Château de la Hulpe – Folon	Stimulation os	Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)
29	05/06	Lathuy	Rythmes	Eglise Saint-Martin, Rue Dessus à 1370 Lathuy
30	12/06	Bousval	Terrain vallonné	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

www.grandeurnatureasbl.net

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.

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.

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

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 MERCREDI)

grandeurnature@skynet.be

Tarif :

310 euros pour l'année scolaire (30 séances de 2 heures) à verser avant le 15 août 2023

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 !