



RENTREE EN MARCHE NORDIQUE, UN SOUFFLE D'ENERGIE NORDIQUE

Lieu Saint Pierre de Chartreuse, 30 minutes de Grenoble

Accès : Paris / Grenoble 3h , Genève :1h40 Lyon / Valence : 1h30, Marseille / Aix en Provence: 3h

Date : 21, 22 & 23 Septembre 2018

Au cœur du Parc Naturel Régional de Chartreuse : <http://www.parc-chartreuse.net/carte-du-parc-naturel-regional-de-chartreuse/>

Comprend :

Hébergement : 2 nuits en demi-pension en gîte chambres collectives

Pic nic du Midi fournie par l'organisation

Balnéo OREADE (samedi 22 Septembre 2018 en fin de journée) en attente de validation

Test Chaussure Outdoor. Tout le week-end tester des chaussures adaptées aux activités Outdoor.

Prêt des bâtons marche Nordique pour les marcheurs n'en possédant pas et les curieux (KV+ & Raidlighth)

Encadrement avec Isabelle Bourrin & David Deguelle

Accès à une salle en cas de pluie pour les ateliers du Matin (Voir avec Raidlighth)

Evaluation des attentes de chaque participant à l'inscription au travers d'un questionnaire

Encas énergétiques confectionnés par David à 10h et à 16h.

Ne comprends pas

Assurance annulation

Boissons

Tapis de sol

En Option : Pour ceux qui veulent aller plus loin

- Plan d'entraînement sur 3 mois après le stage 100 € / Personne
- Massage pendant le stage en soirée avec Isabelle à l'hébergement:
- 10 min-10 euros / **20 min-20 euros** / 30 min-30 euros

Esprit du stage

Isabelle et David vous proposent un stage de rentrée pour lancer votre saison de marche nordique. Ce stage est construit de la sorte que les marcheurs confirmés et débutants puissent progresser par atelier avec un suivi personnalisé et adapté à leur physiologie et leurs attentes.

Ce stage permet de marcher au cœur de la chartreuse sur des sentiers labélisés « Station 100% Marche Nordique by Raidlighth » en plein cœur du parc Régional de la Chartreuse.



Les échauffements et les étirements sont effectués avec l'ensemble des marcheurs et assurés par Isabelle et David.

Nous constituons des petits groupes à chaque sortie. Nous mixons les niveaux pour enrichir la pratique de l'ensemble des marcheurs.

Vos instructeurs :



David est instructeur en marche nordique depuis 2008, il pratique la marche nordique en famille, pour son équilibre quotidien. C'est aussi un compétiteur depuis 2013. Il a obtenu des résultats sur le circuit français. Il est classé dans les 15 meilleurs français lors des championnats de France 2017. Il a obtenu des résultats sur des courses de niveau Européen

Il a obtenu son DE d'Accompagnateur en montagne en Octobre 2018, pour rénover son BE obtenu depuis 2000. Grâce à cette rénovation il a validé sa spécialisation en préparation physique en lien avec les activités du Trail et de la Marche nordique.

Il a acquis une expérience en terme d'organisation de séjours et stages en produisant depuis l'an 2000 des séjours et stages sur mesure dans le domaine du VTT, du trekking, de la marche nordique d'intervention technique personnalisée auprès de structures sportives de marche.

David préside le bureau l'association Nordic Walking Adventure (nordicwalkingadventure.fr) depuis 2012. Au travers cette association, nous construisons des événements itinérants et participatifs en compagnie de nombreux intervenants tel que Sophie Maingre, ostéopathe, spécialisée dans le sport de haut niveau, shiatsu et coach en bien être Herbalife, Yann Villeneuve (Natura Sport), Isabelle Bourrin (Plaisir Nordic, PostureCo)

Isabelle Bourrin



J'enseigne l'activité physique par passion depuis un vingtaine d'années. De formation d'éducateur sportif métiers de la forme, j'ai poursuivi par le Pilates et la marche nordique. Au fil des années je me suis spécialisée dans une pédagogie du mouvement par l'anatomie, le ressenti et l'effort sans traumatismes.

enseignement adapté à chacun.

Je développe mon expertise du mouvement postural et global au travers de différentes formations continue et au profit d'un

Depuis 2018, titulaire du diplôme universitaire sport et cancer, j'encadre des séances de thérapies sportives, individuelles et collectives pendant et après le cancer.



Lors des séances, des séjours je mets mes connaissances et mon expérience à votre service pour vous accompagner avec une attention de qualité dans votre geste technique, votre attitude posturale et votre mouvement global.

Pourquoi David & Isabelle collaborent sur la mise en place de ce stage ? :

Fort de notre expérience et notre plaisir à avoir encadrer les séjours dans le Jura, nous nous retrouvons et nous associons une nouvelle fois nos savoirs faire et compétences pour vous proposer un séjour tonic, rafraichissant et une connexion à vous-même !

Programme weekend Chartreuse

Dans le cadre du stage sur la station 100% Nordic Walking de chartreuse, Isabelle & David vous propose un programme complet sur la technique de la marche nordique et sa pratique dans son ensemble pour accueillir des marcheurs de tout niveau.

Jour 1 : vendredi 21 Septembre : Révision des Techniques de la marche nordique

Rdv à 9h30 Devant le Magasin de Raidligth au cœur de Saint Pierre de Chartreuse : Partage d'un verre d'accueil aux fruits de saison

10h30 : Début des Echauffements en groupe

Sortie sur les thématiques suivantes encadrées par Isabelle & David

Pic Nic tous ensemble fournie

Reprise de la séance

Echauffements en groupe

Exercice sur la vitesse, amplitude

Retour au calme en plein nature :

Notion de récupération, ressourcement, méditation, automassage et étirement

NB : Possibilité en fin de journée de rajouter une séance de massage avec Isabelle ou entretien avec David pour évaluation et préparations du plan d'entraînement.

Jour 2 : Samedi 22 Septembre ; Sortie Endurance Nordic walking : Montée en altitude

Départ de Saint Pierre de Chartreuse.

L'idée de cette sortie à caractère montagneux et de vous donner accès à l'altitude et à l'oxygénation. Nous procédons à une ascension qui vous permettra de travailler votre endurance et votre mental. C'est un vrai challenge avec une ascension de 1000 mètres de dénivelés et environ 15kms de marche et une utilisation efficace des bâtons.

Nous travaillons tous ensemble sur une marche consciente et axée sur la respiration pour accéder en marchant à un état de pleine présence permettant de ressentir son corps et diminuer les tensions internes.

Travail sur les montées et sur les descentes, gestion des obstacles avec les bâtons en sécurité



Isabelle & David vous guident aussi en donnant des indications sur le rythme de la marche pour gérer l'effort de façon raisonné.

Départ à 8h30 environ 6h de marche

Matériel : Petit sac d'environ 20 litres étroit pour éviter de gêner le mouvement des bras

Prévoir couvert en plastique pour Pic Nic, veste coupe-vent léger, protection solaire. Système d'hydratation

Etirements passifs et actifs en groupe avec des gestes d'**automassage**

Pour aller plus loin dans la récupération : Massage avec Isabelle sur votre hébergement

Pic nic fourni au départ de cette randonnée. Prévoir des couverts, petit sac 20 litres

Jour 3 : Dimanche 23 Septembre : 2 Sorties matin & Après-midi

Matin :

Echauffement : sous forme de circuit training environ 20 à 30 minutes 5 ateliers à faire 3 fois 30 seconde

Sortie de 2h sur le souffle et la marche nordique.

Pic Nic

Après-midi :

Echauffements en Groupe

Sortie d'une heure trente pour travailler la prise de conscience de la posture du marcheur nordique et bien la mentaliser.

Etirements en groupe / Fin du stage autour d'un goûter champêtre fourni par nos soins

Possibilité d'aller sur la Fête des Hameaux à Saint Pierre de Chartreuse : <http://chartreuse-tourisme.com/noesit/!/fiche/fete-des-hameaux-4944924>

Inscriptions sur http://www.myoutdoorbox.com/?id_portail=1

Prix : 269 € / personne .

Nombre de places pour réaliser le stage 10 personnes minimum. En dessous de ce nombre Isabelle & David se réservent le droit d'annuler ou de reporter le stage sur une autre période.