Les 08 & 9 Juin 2017

VERCORS

NORDIC WALKING ADVENTURE

Outdoor & social spirit

STAGE TECHNIQUE DE MARCHE NORDIQUE

EURO NORDIC WALK 2017 VERCORS

By Nordic Walking Adventure.fr

NOS OBJECTIFS :

Marcheur Nordique vous avez envie de participer à l'Euro Nordic Walk Vercors 2017. Vous recherchez un séjour vous permettant de rencontrer d'autres marcheurs, pour vous initier ou vous perfectionner.

Nordicwalkingadventure.fr vous propose un stage de marche nordique du débutant au confirmé afin d'améliorer votre forme et votre technique en marche nordique.

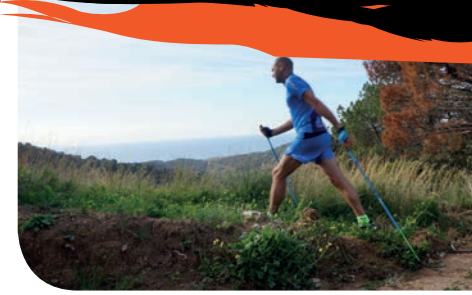
NordicwalkingAdventure.fr propose des stages et séjours de Marche nordique depuis 2008. Nous travaillons avec l'objectif de faire progresser techniquement nos stagiaires pour qu'ils se fassent plaisir en pratiquant ce sport quelque soit son niveau. Nous sélectionnons des parcours pour vous permettre de progresser dans votre technique, et vous accompagnons de façon personnalisée tout au long du stage.

NOS AMIS

VOTRE SÉJOUR :

Nous serons basés en plein coeur du Parc Naturel du Vercors, massif préalpins à 20 minutes de Grenoble.
Ce stage de préparation à l'Euro Nordic Walk vous permettra de découvrir différents sites où il fait bon de marcher nordique.
Ce stage technique de marche nordique vous offrira les meilleures conditions pour préparer cet évenement.

VOTRE PROGRAMME :



Jeudi 08 Juin : Bases et fondamentaux de la marche nordique
8h : Accueil des participants autour d'une boisson - Rdv à Lans en Vercors devant la salle des Fetes
9h : Séance de Vidéo et analyse des premières vidéos, auto évaluation
10h - 12h : La propulsion vient des bras, exercice sur l'utilisation des batons en marche nordique
12h - 13h : Repas - Pique Nique maison constitué en partenariat avec Soazic Trouchet Naturopathe sans gluten ni laitage
13h - 14h : Marche et séance vidéo et analyse
14h - 16h : Synchronisation Bras / Jambes : Révision des notions de rythme, fréquence
16h : Pose récupération
16h30 - 17h30 : Marche nordique ludique

Vendredi 09 Juin :
8h : Accueil des participants autour d'une boisson - Rdv à Lans en Vercors devant la salle des Fêtes
9h - 11h : Séance technique : Gestion des montées et des descentes en marche nordique au travers une sortie rando nordic
11h : Parcours ludiques en marche nordique : permettre aux marcheurs de gérer les situations inhabituelles dans la nature
12h - 13h : Repas - 12h - 13h: Repas - Pique Nique maison constitué en partenariat avec Soazic Trouchet Naturopathe sans gluten ni laitage
13h - 15h : Séance FIT de marche nordique au travers une petite randonnée et approche de la marche nordique chronométrée : Le but de cette séance sera d'aborder la notion d'effort et permettra à chaque marcheur de sortir de sa zone de confort en douceur et en respectant son potentiel physique.
15h - 16h : La marche nordique : une activité physique en lien avec la méditation et le développement personnel : Mettre le cerveau en mouvement
Soirée : Participation avec le groupe à la Nordic walk By Nigth dans le cadre de l'Euro Nordic Walk Vercors 2017

Tous les ateliers et les séances de marche nordique comprennent Echauffement, Etirement et séances spécifiques. Nous travaillons lors de ces temps à donner des clés aux marcheurs nordiques pour les rendre les plus autonomes possible dans leur pratique quotidienne

NOTRE PROPOSITION :
Prix : 250 € TTC

➤ Ce prix inclut :

• Encadrement : 2 jours
• Pique nique maison pour les jours de formation.
• Tee shirt Marche Nordique KV
(nous indiquer votre taille à l'inscription)
• Inscription Euro Nordic Walk : Randonnées, nocturne, pass conférence: Vert , Bleu, rouge ou noire + navette.

➤ Ce prix n'inclut pas :

• Assurance annulation / rapatriement
• Hébergement
• Inscription à la Nordic Marche Chronométrée
(nous faire la demande à l'inscription)

NB : Places Limitées à 12 personnes

Votre instructeur :

• **David DEGUELLE :**
Accompagnateur en Montagne
Qualification VTT depuis 2000,
Instructeur en marche nordique depuis 2008.

NORDIC WALKING ADVENTURE
Outdoor & social spirit

CONTACTS / INSCRIPTIONS

Mobile : **+33 6 86 80 31 61**
Facebook : *Nordic Walking Adventure*
Mail : *nordicwalkingadventure@gmail.com*
Site : *http://www.nordicwalkingadventure.fr/*

Clôture des inscriptions le 15 Mai 2017 Minimum 8 personnes
L'organisateur se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre requis de personnes n'est pas constitué à cette date

Credit Photo : Nordicwalkingadventure.fr
Conception : Syllys design