LE GRAND TOUR DE SERRE PONÇON EN MARCHE NORDIQUE

Bonjour à tous et toutes,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons le pré-programme de notre séjour de marche nordique avec vue sur le lac de Serre Ponçon. Ce lac situé dans les Hautes-Alpes est entouré de montagnes.

L'objectif de ce séjour est de marcher nordique et de vous emmener sur des chemins de l'effort de façon progressive. Nous marcherons en rythme. Ce séjour est sportif, je souhaite vous accompagner sur cet itinéraire autour du lac de Serre Ponçon sur plusieurs jours en respectant un rythme de marche entre 6 et 6,5 km/h selon les dénivelés et la topographie du parcours.

Un second instructeur en marche nordique basé dans les Hautes-Alpes s'occupera avec moi de l'ensemble de l'encadrement et de la logistique de ce séjour par étape et en itinérance.

Nous aurons un véhicule de logistique qui nous permettra tous les midis d'organiser un point de ravitaillement.
Vous pourrez vous restaurer autour de ce véhicule, vous changer, faire le plein d'eau.

Point important, si vous sentez la fatigue, vous pourrez envisager de regagner le lieu d'hébergement avec le véhicule sans faire la deuxième partie de la journée.

Nous pourrons modifier ce programme tout au long du séjour pour nous adapter aux conditions météorologiques et au niveau du groupe si nécessaire.

Pré programme :

Jour 1 : Mardi 05 Juillet – Bloc mise en route du corps – CHORGES / ESPINASSE

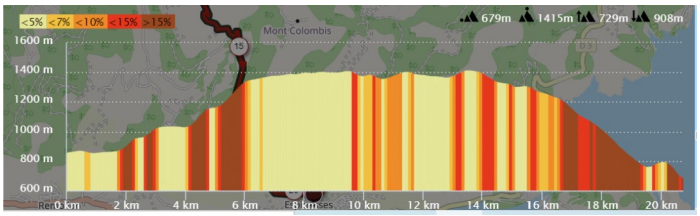
9h : Rdv sur le parking de la Gare de Chorges entre Gap et Embrun.

Accueil autour d'un thé ou infusion : plantes de saisons, accompagné d'un cake chocolat à la banane et patate douce.

"Tour de table" pour que tout le monde se présente sous la forme d'un jeu.

10h15: Départ pour la première étape après une session d'échauffement.

Objectif : Espinasse au pied du barrage du lac de Serre Ponçon : environ 20,745kms avec 729m de D+ .



12h30 : Déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'organisation.

14h30 : Echauffement, reprise de l'activité.

16h30 / 17h : Arrivée sur Espinasse.

18h30 : Séance d'échange avec le groupe. Bilan de la journée. Étirements / Auto-massage. Travail sur le relâchement musculaire 5 minutes.

19h/19h30 : Dîner.

Nuit en hôtel.

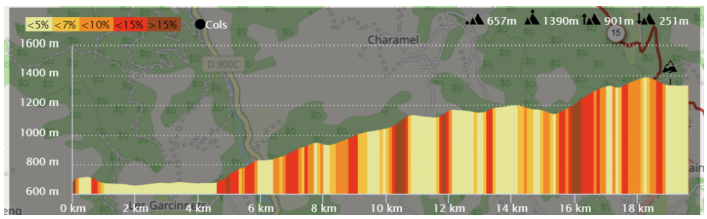
Jour 2 : Mercredi 06 Juillet – Bloc Travail cardio – ESPINASSE / COL SAINT JEAN

7h : Petit déjeuner.

8h : Echauffement mobilité musculaire.

8h30 : Départ pour l'étape 2.

Objectif : Col Saint Jean et la station de Saint-Jean de Montclar. Environ 19,632 kms avec 901m de D+.



12h30 : Déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'organisation.

14h30 : Echauffement, reprise de l'activité.

16h30 / 17h : Arrivée sur col Saint-Jean / Saint-Jean de Montclar.

18h30 : Séance d'échange avec le groupe. Bilan de la journée. Étirements / Auto-massage. Travail sur le relâchement musculaire 5 minutes.

19h/19h30 : Dîner.

Nuit en hôtel.

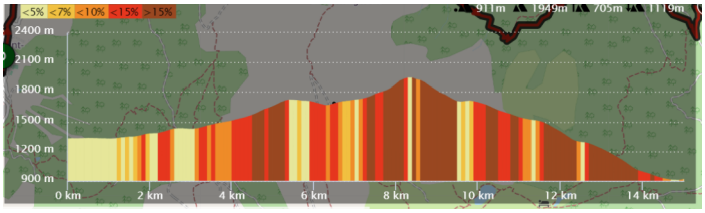
Jour 3 : Jeudi 07 Juillet – Bloc Récupération active – COL SAINT JEAN – ST JEAN DE MONTCLAR / LE LAUZET SUR UBAYE

7h : Petit déjeuner.

8h : Échauffement - Respiration Ascenseur - Cohérence cardiaque.

8h30 : Départ pour l'étape 3.

Objectif : Le Lauzet sur Ubaye. Environ 15,025 kms avec 705 m de D+



13h30 : Arrivée sur le Lauzet sur Ubaye / Déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'organisation.

14h30 : Repos et temps libre pour tous les marcheurs.

18h30 : Séance d'échange avec le groupe. Bilan de la journée. Étirements / Auto-massage
Travail sur le relâchement musculaire 5 minutes.
Visualisation sur l'étape du lendemain qui sera une des plus difficiles du Tour du Lac de Serre Ponçon en marche nordique.

19h/19h30 : Dîner.

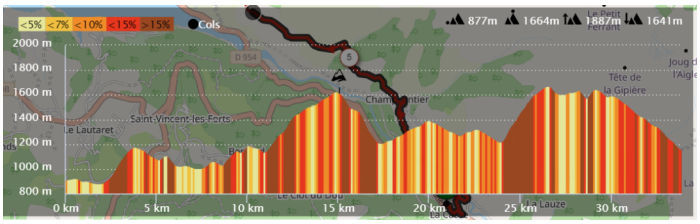
Nuit en hôtel.

Jour 4 : Vendredi 08 Juillet - Bloc Engagement – LE LAUZET SUR UBAYE / EMBRUN, ABBAYE DE BOSCODON

7h : Petit déjeuner.

8h : Echauffement - Cohérence cardiaque.

Objectif : L'Abbaye de Boscodon. Environ 33,867 kms avec 1886 m de D+



8h30 : Départ pour l'étape 4.

13h : Déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'organisation.

14h30 : Echauffement, reprise de l'activité.

16h : Arrivée à l'Abbaye de Boscodon. Transfert sur l'hôtel.

17h : Séance de SPA, par groupe de 5, d'une durée de 1h30.

19h : Séance d'échange avec le groupe. Bilan de la journée.

19h30 : Dîner.

Nuit en hôtel.

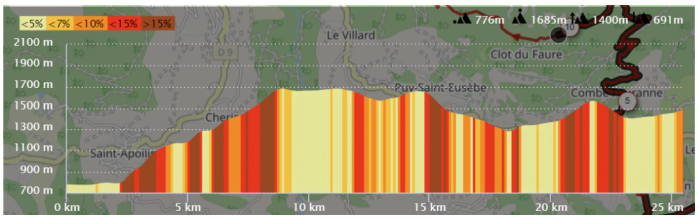
Jour 5 : Samedi 09 Juillet – Bloc Engagement – EMBRUN / LES GOURNIERS

7h : Petit déjeuner.

8h : Echauffement - Cohérence cardiaque.

8h30 : Départ pour l'étape 5.

Objectif : Les Gourniers. Environ 25,471 kms avec 1400m de D+.



12h30 : Déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'organisation.

14h30 : Echauffement, reprise de l'activité.

16h30 : Arrivée au village des Gourniers (une des portes du Parc National des Ecrins).

18h30 : Séance d'échange avec le groupe. Bilan de la journée. Étirements / Auto-massage. Travail sur le relâchement musculaire 5 minutes.

19h/19h30 : Dîner.

Nuit en Gîte

Jour 6 : Dimanche 10 Juillet – Bloc Récupération – Les Gourniers / Lac de Saint-Apollinaire

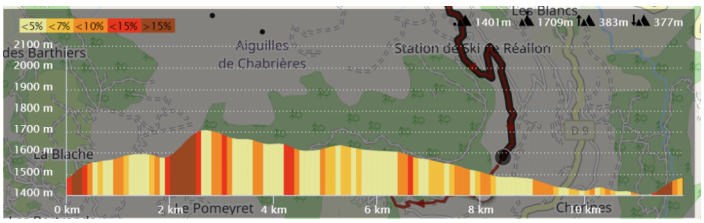
7h : Petit déjeuner.

8h : Échauffement - Respiration Ascenseur - Cohérence cardiaque.

8h30 : Départ pour l'étape 6.

11h30 : Séance d'échange avec le groupe. Bilan à la fin de ce tour. Etirements.

Objectif : Lac de Saint-Apollinaire. Environ 11,91 kms avec 383m de D+.



13h30 : Arrivée sur le lac de Saint-Apollinaire. Barbecue fourni par l'organisation au bord du lac de Serre Ponçon. Nous en profiterons pour célébrer les 10 ans de l'association Nordic Walking Adventure. Gâteau et Bougies !

16h : Transfert des participants à la Gare de Chorges.

Public :
Le Tour du Lac de Serre Ponçon est ouvert aux marcheurs capables de tenir une allure entre 6,5 et 7,5km/h.

Capacité du stage :
12 places max.

Hébergement :
Compris : Nous serons logés tous les jours en hôtel. En gîte uniquement le dernier soir. Demi-pension nuitée et petit déjeuner.

Non Compris : Toutes les boissons ou extra seront à votre charge. Barres énergétiques.

Matériel :
- Chaussure de type trail, tige basse (prendre une paire de rechange en cas de mauvais temps ou d'explosion).
- Sac type Camel Bag pour eau, veste coupe-vent et petits matériels et/ou protection (gants, casquette, lunettes, barres énergétiques, …)
- Veste de pluie, leggin, veste coupe-vent, short, casquette, lunettes de soleil, protection solaire, vêtement chaud type polaire.

- Couverts, assiette et gobelet pour les repas (pique-nique) car non fournis par l'organisation.
- Prévoir des mitaines pour protéger vos mains des ampoules ainsi qu'en cas de chute.
- Prévoir un tapis de sol pour les temps d'étirements, les temps de repos et temps de repas pour s'asseoir par terre.
- Prévoir un sac pour chaque étape pour mettre vos vêtements de rechange pour la journée, couverts, assiettes, gobelet pour les repas

Des bâtons de secours sont prévus par l'organisation.

Pique-nique :
L'organisation fournira tous les midis un pique-nique sous forme de buffet pour chaque participant sur toutes les étapes. **Ce pique-nique sera porté par le logisticien.**

Respect des règles de distanciation pendant ces temps de repos.

Déplacement durant le stage :
Chargement des bagages dans le véhicule de logistique. Ne pas prendre de valises pour faciliter le rangement dans ce véhicule.
Départ tous les matins de l'hôtel après échauffement.
L'organisation aura un véhicule 9 places. Si notre effectif est supérieur,nous ferons 2 rotations pour déplacer le groupe.

Prévoir le port du masque lors de ces transferts.

Prix : 798 € / Pers

Nous vous souhaitons un beau tour du lac de Serre Ponçon dans les Hautes-Alpes en marche nordique.

Pour vous inscrire : cliquez ici