

Stage 3 Jours

Encadrement : NORDIC WALKING ADVENTURE

Thématique : « La marche nordique, technique, stratégie, physique en lien avec un mental haut »

STATION NORDIK WALK PAYS DE SAINT JEAN DE MONTS VENDEE OCEAN

Préambule :

Ce stage est tout à fait particulier car en partenariat avec Saint Jean De Monts, nous associons le label Terre de Jeux. Ce stage de par son contenu, le lieu (Station Nordik Walk de Saint Jean de Monts) reposera sur l'état d'esprit du sport Santé.



➤ **Mantra de Nordic Walking Adventure : Il n'y a d'aventures à vivre**

➤ **MOTS CLES DU STAGE :**

Nature / Gestuelle / Excellence / Performance / Convivialité / Communauté / Rencontre / Lien Social / Emotion / Spirit / Effort / Accompagnement / Evaluation / Corps / Santé / Bien-être / Partage / Connaissance / Respiration / Réseau / Instructeur Marche nordique / Certifié / Expérimenté / Meilleure santé / Préparation Mentale / Potentiel physique de marcheur / Transformation / Formation / Personnalisé / Transmettre / Nutrition / célébration / passion / Habitude / Zone de confort / Expertise / Capacité Physique & Mentales / Philosophie/ Douceur Océanique / Sport Santé

➤ **VISION DE L'ASSOCIATION :**

Nordic Walking Adventure est une association de marche nordique de passionnés, créée en 2011 dont le cœur est une famille de pratiquant du loisir à la compétition. Elle réunit autour d'elle des membres qui vivent des aventures autour de leur activité physique, bien plus qu'une activité un mode de vie la marche nordique !

➤ **ENCADREMENT DU STAGE :**

Vous évoluerez dans des paysages de forêt dunaire et sur les grandes plages de ce pays de Saint Jean de Monts Vendée Océan.

Ce stage permettra de partager nos expériences pour prendre plaisir à marcher nordique et découvrir des sentiers adaptés à une pratique de la marche nordique de qualité. Nous profiterons des infrastructures de l'unique station en bord de mer balayé par les embruns vivifiant et à fort potentiel climatique. Cette douceur océanique sera un élément de bien-être.



+ D'infos David : professionnel de la montagne, Marcheur nordique depuis 2006, Accompagnateur en montagne depuis 2000, Instructeur de marche nordique depuis 2008. Compétiteur en marche nordique avec plusieurs titres à mon actif : championnats de France, Championnats du Monde de marche nordique à Roding en 2014, plusieurs fois titré sur les Coupe d'Europe de marche nordique en Slovénie, en Autriche, champion d'Ile de France en 2017 et 2018, Champion Régional PACA 2019, plusieurs podiums à l'Euro Nordic Walk

et sur d'autres courses en France, actuellement dans les meilleurs français de marche nordique du classement du Marche nordique Tour FFA).

Promoteur de la marche nordique au travers des événements familiaux à l'étranger.

Co-Organisateur du Tour de France des stations Nordik Walk en famille by Raidlighth entre Mars et Octobre 2019.

J'ai également suivi une formation spécifique en Octobre 2017 en préparation physique et planification entraînement (dans le cadre de ma validation d'acquis pour mon diplôme DE Accompagnateur en Montagne : physiologie et bio mécanique, entraînement et planification, alimentation, gestion de course)

En cours de formation en Coaching et préparation mentale au cœur du centre Human Progress Center

L'ensemble des interventions concernant l'importance de la nutrition et le rôle d'une bonne alimentation en matière de performance sportive et au quotidien sera assuré par Sophie Maingre & David Deguelle.

Sophie, ostéopathe et accompagnatrice en bien-être, permet de lier les connaissances entre santé, nutrition et sport puisque Sophie a acquis une forte expérience au cours des 12 dernières années au travers ses divers cabinets, et exerçant maintenant à Grésy-sur-Aix (73).

+ d'infos sur Sophie Maingre : assure des séances d'ostéopathie adaptées à tous. Formée au CEESO de Lyon puis spécialisée en ostéopathie au travers de formations spécifique sur le traitement du sport de Haut Niveau, pédiatrie, en shiatsu et en biorésonance. Sophie Maingre prend en charge différents motifs de consultations typiques des sportifs...

>Adventurebienetre : <https://www.adventure-bienetre.com/>

➤ INFORMATIONS GENERALES

Dates : Du 17 au 19 Octobre 2020

Un programme adapté à tous les niveaux de marcheurs nordiques

3 jours de marche nordique dans une ambiance océanique

Altitude de travail entre 0m et 60m



➤ DESCRIPTIF DU STAGE

L'objectif de ce stage est de réaliser des sorties avec pour but de vous offrir un certain nombre d'outil techniques en lien avec la marche nordique afin d'améliorer votre capital plaisir dans cette pratique de plein nature. Pour atteindre cet objectif au cours des séances, nous partagerons notre expérience et vous proposerons des ateliers techniques pour améliorer votre posture, votre geste, mais aussi nous nous entraînerons au travers ces séances à apporter des éléments de préparation pour traiter des aspects de récupération, de gestion de la douleur, de l'amélioration de la gestuelle.

Ce sera l'occasion de réaliser des parcours sur la station Nordik Walk du Pays de Saint Jean de Monts Vendée Océan.

Nous effectuerons des sorties ponctuées d'atelier sur des boucles proposées et adaptées de cette station Nordik Walk entre 8 et 15 kms à mes côtés sur un terrain nordique particulièrement adapté à une bonne pratique de par le sol souple et dynamique offert par les conditions de sol meuble.

Ce stage sera complété par une intervention au cours d'une sortie autour de Sophie qui vous offrira un tour d'horizon sur les bases physiologiques de la marche nordique en termes de biomécanique, prise en compte de la dynamique du pied, d'une bonne alimentation.

Nous espérons que ce programme vous offrira la possibilité de sortir de votre zone de confort que vous soyez débutant ou expérimenté

➤ PROGRAMME

Jour 1 : Samedi 17 Octobre



9h : Accueil le Vendredi 16 Octobre à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys Thalasso .

Un petit déjeuner vous sera proposé par l'établissement base d'accueil de notre stage et partenaire de notre démarche sport Santé. Ce petit déjeuner se fera dans le respect des gestes barrière COVID19.

Présentation de l'équipe

et des stagiaires, ainsi que du déroulé du stage, du réseau des stations Nordik Walk et de la station du Pays de Saint Jean de Monts Vendée Océan.

Remise des fiches participants, évaluation bien-être sous forme de questionnaire collectif

Récupération des piques niques individuel à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa

10h30 départ pour une séance. Marche nordique & Effort

12h : pause

13h : Départ pour une séance Marche Nordique & Flow

15h30 : Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys, étirement, Séance d'imagerie mentale sur la récupération.

Checking Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa pour les perso

16h - 17h : Accès à l'espace Spa et détente de notre camp de base l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys

20h30 – 21h30 : Table ronde sur la journée : Foire aux questions autour de Sophie et David, retour sur la journée.

Jour 2 : Dimanche 18 Octobre

Rdv à 9h30 : Départ de l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys, Séance de jeux en marche nordique sur la plage de Saint Jean de Monts.

Récupération des piques niques avant le départ.

12h : Fin de séance de la matinée avec une séance de récupération pour mentaliser sa récupération

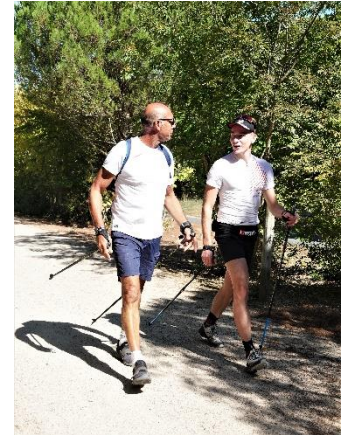
13h : Reprise de la séance : Séance vidéo pour chaque participant sur une portion.

15h30 : Retour à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys

16h : Analyse des vidéos en salle.

17h30 : Détente au spa et Thalasso Thérapie à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys pour ceux et celles qui auront réservé leur accès à l'accès Balnéothérapie. Possibilité de cryothérapie

20h30 : Repas à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys pour ceux et celles qui logeront à l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa



Jour 3 : Lundi 19 Octobre

Rdv : 9h : Rdv devant l'Office de Tourisme de Saint Jean de Monts. Possibilité de faire du covoiturage, pour ceux et celles qui le veulent rdv en vélo (possibilité de louer des vélos électriques). Organisation du déplacement.

Distribution des Piques Niques par l'organisation en pack individuel.

Déplacement vers Notre Dame des Monts, Point de rdv à Biotopia en bordure de forêt : <https://www.biotopia.fr/>

10h15 : Echauffement collectif des stagiaires et séance de visualisation pour améliorer la performance et la technique. La préparation mentale au service de la recherche du relâchement optimale en marche nordique. Objectif de loisir ou de performance

Echauffement intense et court.

Durée environ 2h30 : Travail durant la séance sur les sensations de Flow en marche nordique. Accompagnement mental pour atteindre cet état de conscience éveiller de relâchement et de plaisir de marcher nordique

Pique-nique en commun ou repas à base d'huitres. En attente des conditions sanitaires et de leur évolution

Débriefing général avec l'ensemble du groupe, complément sur les fiches

15h : Fin de stage

>Tarif : 410 €/ Personnes non licenciées

>Tarif : 270€ /pers pour une personne ayant une licence valide de la FFA / UFOLEP / FFRP / ASPTT / SportsPourTous

Pour toute inscription Exclusif : Recevez une évaluation bien-être gratuite

Ce tarif comprend :

- 2,5 jours d'encadrement
- Boissons hydratantes à l'effort et en-cas de récupération dans des portions individuelles et sécurisées (Prévoir sa gourde et porte gourde et sac type Camel bag)
- Piques niques tous les midis et repas huitre le Lundi
- Atelier formation équilibre Physiologique
- Séance vidéo et analyse.

Ce tarif ne comprend pas :

- Frais de déplacement, co-voiturage possible, n'hésitez pas à nous le signaler.
- Hébergement à prévoir auprès de l'Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa Valdys / Code Promo ci-dessous.
- Boissons en dehors des séances techniques
- Prêt de bâtons de marche nordique

Nbre d'inscrits : Minimum 8 personnes et 20 personnes max.

Nombre limité afin d'assurer les mesures d'hygiène par suite du COVID19 du printemps

➤ **HEBERGEMENTS / RESERVATION**

Vous avez envie de nous rejoindre sur ce stage merci de contacter l'hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa avec le code promo ci-dessous pour réserver et choisir votre type de formule. Possibilité de vous regrouper à plusieurs ou de réserver une chambre single sur la partie hôtel selon vos budgets et attentes.

Maintenant vous n'avez plus qu'à réserver une de ces formules en rappelant le code promo au service Accueil de cet établissement à deux pas de la station Nordik Walk.

Forfait nuit en chambre duplex, prix de 44.70 € soit 3 pers 134 € /pers

Forfait nuit en studio pour 2 personnes 40.50€ / pers soit pour 2 pers 81 €

Forfait nuit confort en twin 2 personnes 57.50€/pers soit pour 2 pers 115€

Forfait petit déjeuner à 15€ /pers + hébergement

Forfait Single 115€ Personne

Hébergement inclus Accès Aqua Détente ; sauna, Hammam, Jacuzzi, salle de repos

Pour personne extérieure accès Aqua Détente : 25€ /jrs /pers, merci de nous l'indiquer avec votre inscription si personne sans hébergement.

Code Promo : NWA-2020-NordiWalk

Contact : Hôtel Valdys Atlantic Thalasso & Spa : Téléphone : 0251591515



➤ MODALITES DE STAGE

Remise d'une fiche du pratiquant de marche nordique : Fiche remise le jour d'accueil individuellement et évaluation du bien être au travers un questionnaire collectif.

Certificat médical obligatoire de non contradiction de l'activité de marche nordique et de non contamination

Questionnaire envoyé en avant stage pour connaître les attentes individuelles et adapté le contenu du stage à chacun et chacune de façon globale.

Une offre personnalisée vous sera envoyée à chacun et chacune après le stage pour aller plus loin dans les notions de préparation physique en fonction d'objectifs individualisés précis, suivi nutritionnel pour améliorer vos performances, suivi en préparation mentale selon les besoins de chaque marcheur.

➤ INSCRIPTION :

Pour suivre nos actualités <https://www.nordicwalkingadventure.fr/>

Retrouvez toutes nos activités, réflexions, articles, nouveautés, déplacement, table ronde au travers notre Newsletter

➤ NOS PARTENAIRES



➤ **EN SAVOIR PLUS SUR LA STATION NORDIK WALK PAYS SAINT JEAN DE MONTS**

<http://blog.juliengontard.com/a-la-decouverte-des-stations-de-trail-de-vendee/>
<http://www.randozone.com/outdoor/1553/marche-nordique-saint-jean-de-monts>

Événement annuel de marche nordique organisé par l'association de notre dame de monts **CPNDM**
La Nordique des Pays de Monts 6^{ème} étape du nouveau « challenge de Marche Nordique en Vendée »
dimanche 4 octobre (11 km – 16 km) : <https://www.cpndm.fr/>

Station et Réseau Nordik Walk : <https://stationsnordikwalk.com/fr/>

➤ **LES PROCHAINS SEJOURS / STAGES**

En préparation pour 2021, un grand séjour en étoile sur 15 jours de Marche nordique autour du Mont-Blanc Juin 2021

2 Stages : Stage station Nordik Walk Aubagne, Stage Station Nordik Walk Herbeumont les 13,14 et 15 Mai 2021

Pour recevoir notre newsletter, pensez à vous inscrire sur <http://NordicWalkingAdventure.fr>