



## Stage 2,5 Jours

# Encadrement : NORDIC WALKING ADVENTURE

Thématique : « Performance et Bien-être en marche nordique »

### STATION NORDIK WALK DU HAUT BUGEY

- **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

- **VISION DE L'ASSOCIATION :**

Nordic Walking Adventure est une association de passionnés de marche nordique, créée en 2011 dont le cœur est une famille qui pratique cette activité physique du loisir à la compétition. Elle réunit autour d'elle des passionnés 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 les paysages du Haut Bugey, ce stage permettra de partager nos expériences pour prendre plaisir à marcher nordique et découvrir de nouveaux sentiers. Nous découvrirons ce parc régional, contre fort du Jura dans un cadre de nature et de grand air.



+ 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.

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.

L'intervention de 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).

En savoir plus 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/>

#### ➤ LES VALEURS DE NORDIC WALKING ADVENTURE

La mobilité, la nutrition, l'exigence, l'excellence, le partage.

#### ➤ INFORMATIONS GENERALES

Dates : Du 23 au 25 Octobre 2020

Un programme adapté à tous les niveaux de marcheurs nordiques

2 jours entre lac et montagne

Altitude de travail entre 300 m et 900m

#### ➤ DESCRIPTIF DU STAGE

L'objectif de ce stage est de réaliser un travail d'amélioration de vos performances en tant que marcheur nordique avec des ateliers techniques en un minimum de temps.

Ce sera l'occasion de réaliser des parcours sur la station Nordik Walk du Haut Bugéy de 8 à 15 kms à mes côtés sur un terrain nordique offrant un large panel de variabilité de terrain (dénivelé, type de sol, etc.). L'idée est aussi de te sortir de ton plan traditionnel de pratique pour profiter pleinement de ce nouvel environnement.

Pour votre préparation mentale à l'effort, le programme offre deux séances pour travailler sur les sensations de plaisir et de belle gestuelle en marche nordique.

Mentalement, cela aura un impact positif sur votre façon d'aborder la marche nordique dans sa globalité. Cela vous rassurera sur vos capacités et vous pourrez apprivoiser les sensations désagréables de lassitude musculaire, articulaire et psychique engendrées par l'intensité des séances parfois.

Je vous ferais profiter de nombreux conseils sur la programmation de l'entraînement, la préparation physique et mentale, le matériel, le stretching, la préparation physique générale, la gestion de la course si nécessaire et d'aller au-delà de certains clichés sur l'alimentation du sportif.

Ce stage sera aussi l'occasion pour vous d'aborder de façon sympa les bases d'une alimentation liée à une activité physique et sportive plus ou moins intense...

Je vous ferais au cours des séances profiter de mon expérience en répondant à vos questions et vous proposant des petits trucs que j'utilise dans mon quotidien de sportif et de personnes actives comme toi.

Nordic Walking Adventure associe ses savoirs faire en marche nordique loisir et compétition, en expertise de terrain, en nutrition, connaissance du corps, du mental, pour offrir un encadrement de qualité, tout en se souciant de l'environnement en général.

Nordic Walking Adventure au travers des stages, séjours vous permet de pratiquer la marche nordique et de déborder sur un style de vie.

Nordic Walking Adventure en plus d'une approche collective, propose un suivi personnalisé, coaching à la demande et sur recommandation.



## ➤ PROGRAMME

### **Jour 1 : Vendredi 23 Octobre**

9h : Accueil le Vendredi 23 Octobre à l'OT de Nantua. A l'étage où un petit déjeuner vous sera offert par Adventure Bien-être. Thé, Shake individuel à base d'eau minérale et de fruits de saison. ( respect des gestes barrière COVID19 ).

Pour une présentation de l'équipe et des stagiaires, ainsi que du déroulé du stage,

du réseau.

10h départ pour une séance. Autour du lac de Nantua ; un travail spécifique sur le pied et la propulsion des jambes.

12h : pause, prévoir Pique-nique dans sac pour chacun (Dans un souci d'organisation et d'allergènes les pique-niques ne sont pas pris en charge)

13h : Reprise séance

15h30 : Retour de cette séance à l'OT de Nantua, étirement, séance de préparation mentale pour augmenter les effets de la séance.

16h - 17h : Conférence à l'Office de Tourisme de Nantua sur la nutrition et le sport. Nous échangerons avec les stagiaires et les personnes de l'extérieure, sous forme de table ronde.

TARIF Libre pour les personnes extérieures, Gratuit pour les stagiaires.

## **Jour 2 : Samedi 24 Octobre**

Rdv à 9h sur la station Nordik Walk, de Bellignat, parking du stade : Séance vidéo. Séance haute intensité pour tout le monde sur une boucle de la station

Séance de retour au calme fin de stage

Reprise des voitures en co-voiturage pour monter au Lac de Genin et profiter de celui-ci pour le pique-nique partagé.

Après-midi, à partir de 13h30 : Séance de randonnée Nordique sur le Lac de Genin, détente et relaxation

## **Jour 3 : Dimanche 25 Octobre**

Rdv : 9h : Station Nordik Walk de Bellignat

Sortie sur un des circuits de la station Nordik Walk

PPG et exercices d'endurance pendant la sortie

Durée environ 2h30

Pique-nique en commun

Débriefing général.

14h : Fin de stage

**>Tarif : 399 €/ Personne**

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

**Tarif Licencié ( licence valide ) : ASPTT/UFOLEP/FFA/Sportspourtous/FFRP 270€/pers**

**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)
- Atelier formation sport santé nutrition
- Chaque atelier technique sera en partie filmé et analysé.
- Prêt de bâtons de marche nordique

**Ce tarif ne comprend pas :**

- Frais de déplacement, co-voiturage possible, n'hésitez pas à nous le signaler.

-Hébergement

-Boissons en dehors des séances techniques

-Les repas et piqueniques (seuls sont pris en charge la boisson d'effort et les en-cas de récupération)

Nbre d'inscrits : Minimum 8 personnes et 15 personnes max. **Nombre limité afin d'assurer les mesures d'hygiène suite au COVID19 du printemps**

#### ➤ **HEBERGEMENTS / RESERVATION**

Vous avez envi de nous rejoindre sur ce stage merci de contacter la centrale de réservation de l'Office de Tourisme du Haut Bugey afin que la centrale de réservation puisse vous aider à trouver l'hébergement correspondant à vos budgets et attentes.

Contact : [www.hautbugey-tourisme.com](http://www.hautbugey-tourisme.com)

#### ➤ **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 connaitre les attentes individuelles et adapté le contenu du stage à chacun et chacune de façon globale.

Envoi d'une offre personnalisée à chacun 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.

#### ➤ **LES PROCHAINS STAGES**

Stage 2 : Station Nordic Walk du PAYS DE SAINT JEAN DE MONTS VENDEE OCEAN

Date : 16,17 et 18 Octobre 2020

1<sup>ère</sup> Station de Marche Nordique du littoral français ouverte en 2019, vous profiterez d'un sol sablonneux confortable pour la pratique de la marche nordique dans un environnement propice au ressourcement. Vous longerez les 20 km de plages de sable fin ou sillonnerez la forêt domaniale à l'abri du vent et dans la douceur Océanique.

#### ➤ **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**



**HAUT  
BUGEY**  
TOURISME