

NORDIC-WALKING

& RANDO ■□□□□

Réf. ENWA05

Un grand magazine a consacré récemment un élogieux article au « Nordic-Walking », que l'on peut appeler bien sûr aussi, « Marche Nordique ».

Les Finlandais l'ont « inventée », les Germaniques l'ont adoptée, maintenant le « Nordic-Walking » séduit de jour en jour les pays Latins, dont la France.

La « Marche Nordique » s'ouvre à toutes et tous. Elle offre un exercice harmonieux pour le corps et promet à tous, ligne, tonus et tant de bienfaits encore.

Grâce à l'utilisation de bâtons spéciaux, les bras et le buste travaillent autant que les jambes.

On peut insister facilement sur la somme d'avantages que procurent le « Nordic-Walking » : respiration améliorée, cœur valablement tonifié, articulations allégées et sollicitées en douceur, musculature et dos fortifiés...

« Rien à voir » avec la marche classique. Cependant, l'apprentissage est facile, les résultats seront à la hauteur, du plaisir, de la tonicité, de la forme, de la santé...

Car en effet, savez-vous qu'en Allemagne les adhésions à la fédération de « Nordic-Walking » sont remboursées par les caisses de soins ?

Alors, n'est-ce pas le moment d'essayer et nous le croyons, d'être conquise et conquis ?

DEROULEMENT POSSIBLE....

Dimanche : Matin : Accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa - Hammams - Sauna - etc.. - toute la matinée

Après-midi : Marche Nordique facile de premier contact et acclimatation (Présentation du matériel – présentation du déroulement du stage et des séances – échauffement avant une séance d'initiation pratique.

Ensuite, en demi-journée, tantôt le matin ou l'après-midi, nous poursuivrons la progression marche nordique sur des séances de 3h environ,

L'autre mi-temps sera consacré à la randonnée pédestre pour poursuivre autrement la découverte du bel environnement montagnard, avec un Accompagnateur de Montagne.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud (ou froid à emporter), à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Nous prévoyons de doter chacun(e) en bâtons spéciaux de « Nordic-Walking », pour la durée du séjour. Toutefois, si vous possédez votre propre matériel, ne manquez pas de le prendre.

Il convient de se munir de chaussures de type training ou de marche, à semelle épaisse et tige semi basse.

Si vous possédez un petit sac, pensez à le prendre.

Egalement, merci de vous référer, aux « fournitures et matériel » à prévoir, préconisés dans la brochure.

DIVERS

Nous vous remercions vivement de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « NORDIC-WALKING & RANDO » et restons à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.