



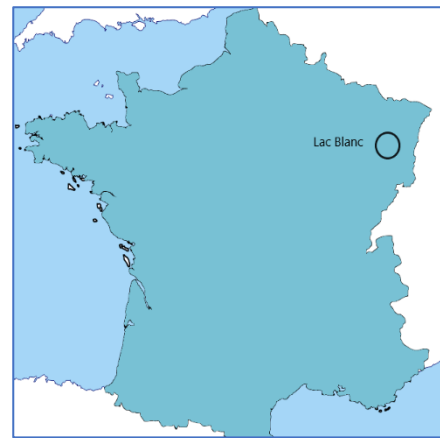
*Chez CAP Nordic, on vous propose la  
« CAP Nordic Attitude »  
Bien plus qu'une méthode, c'est un  
état d'esprit*

Christophe BEGLOT  
39 rue Arthur Rimbaud  
54110 Dombasle sur Meurthe  
Mail : [christophe@cap-nordic.fr](mailto:christophe@cap-nordic.fr)  
<https://cap-nordic.fr>  
Tél : 06 03 86 71 84

## **5 Jours de Marche Nordique dans le PNR des Ballons des Vosges autour du LAC Blanc (67290 ORBEY)**

Stage de perfectionnement accessible aux marcheurs réguliers.

**Du samedi 25 mai 2024 à 18h au jeudi 30 mai à 19h30**



### **Tarifs :**

- Stage 5 jours à 390€ + 15€ de frais d'inscription (pas de frais d'inscription pour les abonnés)
- Tarif couple et inscription simultanée : 360€.
- Ce stage est réalisable à la demande pour des groupes constitués (tarif sur devis)

### **Niveau / Intensité / Participants:**

- Pour participer à ce stage, il faut être un marcheur nordique régulier, savoir marcher ponctuellement à 6km/h, être capable et/ou se sentir capable de parcourir 12 à 14km par jour sur 5 jours.
- Suivant les parcours, les dénivelés peuvent atteindre 300 à 400m par jour.
- Il ne s'agit pas d'un stage avec objectif de vitesse, de distance, de dénivelé... toutefois, nous sommes en activité toute la journée.
- Le stage est confirmé à partir de 5 participants avec un maximum de 10 personnes.
- Le stage est bien sûr accessible aux compétiteurs, aux animateurs, aux instructeurs. Quel que soit votre profil vous trouverez de l'intérêt à participer.



*Chez CAP Nordic, on vous propose la  
« CAP Nordic Attitude »  
Bien plus qu'une méthode, c'est un  
état d'esprit*

Christophe BEGLOT  
39 rue Arthur Rimbaud  
54110 Dombasle sur Meurthe  
Mail : [christophe@cap-nordic.fr](mailto:christophe@cap-nordic.fr)  
<https://cap-nordic.fr>  
Tél : 06 03 86 71 84

### **Marche nordique :**

- Un programme axé sur la compréhension du mouvement et son ressenti.
- Un travail qui permet d'aboutir à une amélioration notable de sa gestuelle.
- De nombreux apports théoriques pour comprendre la physiologie du corps en relation avec la marche nordique, donner du sens à sa pratique et comprendre comment bénéficier des véritables bienfaits.
- De nombreux thèmes techniques sont abordés pendant tout le stage, permettant de travailler différents domaines tels que l'équilibre, la proprioception, la synchronisation, la coordination...
- Nous utiliserons fréquemment la vidéo pour voir, comprendre et constater les changements d'attitude et les progrès réalisés.
- Nous utiliserons du matériel didactique développé spécifiquement pour encore améliorer son ressenti.

### **Nordic Yoga® :**

- Durant ce stage vous découvrirez la respiration nasale associée à la marche afghane avec tous ses bienfaits physiologiques.
- Vous découvrirez comment les postures de Nordic Yoga® améliorent votre centrage, votre équilibre, votre proprioception, votre mobilité articulaire et comment elles peuvent vous permettre de varier vos séances d'étirement.
- Et pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions prendre un moment pour nous connecter avec les éléments et rechercher le flow dans un enchaînement de postures.

### **Nordic Power® :**

- Vous découvrirez comment avec un matériel minimaliste, vous pouvez mettre en place pendant une séance, des exercices de renforcement musculaire ciblés pour maximiser les bienfaits de l'activité marche nordique.

### **Nordic Trail :**

- Nous travaillerons les différentes techniques de montée et descente pour adapter sa pratique lors des passages techniques.
- Nous travaillerons l'efficacité, l'économie de l'effort.
- Nous travaillerons les changements d'allure, le passage de la marche à la petite foulée en mêlant fluidité et légèreté pour ressentir le plaisir de l'effet de glisse.
- Nous travaillerons les foulées bondissantes pour mettre encore plus de dynamique dans vos déplacements. (L'intensité des exercices sera bien entendu adaptée au groupe et aux capacités et envies de chacun)



*Chez CAP Nordic, on vous propose la  
« CAP Nordic Attitude »  
Bien plus qu'une méthode, c'est un  
état d'esprit*

Christophe BEGLOT  
39 rue Arthur Rimbaud  
54110 Dombasle sur Meurthe  
Mail : [christophe@cap-nordic.fr](mailto:christophe@cap-nordic.fr)  
<https://cap-nordic.fr>  
Tél : 06 03 86 71 84

## **Quelle méthode :**

- Chez CAP Nordic on ne parle pas de méthode, on parle d'Attitude et on vous emmène vers ce qui correspond le plus à vos préférences motrices.
- Vous construirez vous-même votre façon de marcher pour un maximum de bénéfices mais surtout vous repartirez avec des outils vous permettant de construire votre propre progression dans un esprit de liberté de légèreté et de puissance.

## **Les journées :**

Certains parcours démarrent directement de l'hébergement, pour d'autres un déplacement en covoiturage est à prévoir (maximum 15mn)

- Démarrage à 9h avec le pique-nique dans le sac pour le parcours de la journée. Le travail technique sera réalisé tout au long du parcours au gré des espaces disponibles, repérés, choisis.
- L'immersion dans la nature sera totale avec le temps nécessaire pour observer les paysages, la faune, la flore.
- Horaire de retour variable suivant le parcours et les lieux visités.
- En fin d'après-midi, moment en salle :
  - Débrief de la journée
  - Analyses vidéo
  - Apports théoriques : anatomie, physiologie, analyse technique...
  - Relaxation

Ces temps de partage pourront se poursuivre après le repas du soir en fonction des attentes et envies du groupe, dans le respect du temps de repos de chacun.

## **Hébergement :**

- Le lieu d'hébergement sera l'auberge des O'Welches. <https://www.lesowelches.com/>
- Située à 1000 m d'altitude avec une vue exceptionnelle sur la vallée.
- Une cuisine maison avec un maximum de produits locaux.
- Chambres doubles ou individuelles avec douche partagée.
- Le tarif pour 6 demi-pensions et 5 paniers repas est de 440€ en chambre partagée. (Il s'agit du tarif 2023, le coût pour 2024 est à confirmer au moment de l'inscription.)
- La réservation de l'hébergement est totalement indépendante de l'inscription au stage. Il s'agit bien d'une proposition d'hébergement et chaque participant est libre de choisir une autre solution.



*Chez CAP Nordic, on vous propose la  
« CAP Nordic Attitude »  
Bien plus qu'une méthode, c'est un  
état d'esprit*

Christophe BEGLOT  
39 rue Arthur Rimbaud  
54110 Dombasle sur Meurthe  
Mail : [christophe@cap-nordic.fr](mailto:christophe@cap-nordic.fr)  
<https://cap-nordic.fr>  
Tél : 06 03 86 71 84

## **Le site / la région :**

Bienvenue dans le Parc naturel régional des Ballons de Vosges. Le sud du massif des Vosges accueille des patrimoines naturels et culturels remarquables et offre des paysages emblématiques qui font son attractivité et lui confère son statut de Parc naturel régional. Partir à la découverte du Parc naturel régional des Ballons des Vosges, c'est aller à la rencontre de ces patrimoines et des hommes qui les font vivre. Autour de la station de ski du Lac Blanc, découvrez un superbe réseau de 77 km de pistes de ski de fond tracées au milieu de la forêt sur des sols souples et de grands chemins engazonnés. Un terrain de pratique idéal pour la marche nordique permettant de tracer des parcours mêlant de beaux terrains plats pour dérouler notre gestuelle et des passages techniques avec plus ou moins de dénivelé. Des passages sur les crêtes avec des points de vue panoramiques éblouissants. La traversée de sites historiques émouvants de la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale.

## **Équipements / matériel :**

- Chaussures (minimum 2 paires) :  
Tige basse style trail ou petite rando. Les chaussures doivent être suffisamment souples pour avoir un déroulé du pied complet. Une paire avec membrane type « goretex » peut être utile par temps pluvieux ou marche matinale dans l'herbe humide. Des mini-guêtres peuvent également être très agréables pour éviter les cailloux / brindilles dans les chaussures mais sont aussi très utiles en cas de pluie.
- Chaussettes running qui montent au-dessus de la malléole (évitiez le coton) ou chaussettes longues type « compression » pour améliorer le retour veineux.
- Vêtements légers et respirants type trail ou course à pied : tee-shirt, tee-shirt manches longues, short, pantalon souple ou corsaire, coupe-vent, veste imperméable
- Polaires et/ou vestes chaudes  
Garder à l'esprit le principe du multi couches, qui permet d'adapter sa tenue pendant les séances en fonction de l'intensité et de l'évolution de la météo.  
Attention aux blousons trop larges qui gênent la gestuelle.
- 1 casquette (soleil-vent)
- 1 paire de lunettes de soleil
- De la protection solaire.
- 1 paire de gants légers ou mitaines, un bonnet léger / tour de cou.
- 1 sac à dos léger pouvant accueillir une veste imperméable, une polaire, une poche à eau ou une gourde (minimum 1L) et un pique-nique pour les sorties à la journée.  
Attention, le sac doit être équipé d'une sangle ventrale et d'une sangle poitrine et ne pas avoir de poches latérales pour ne pas gêner la gestuelle.
- Quelques barres de céréales, pâtes de fruit...
- 1 petite pharmacie personnelle (pansements-double peau, crème anti-échauffement, antalgiques, antiseptique local, lotion apaisante type « apaisyl »...) Liste non exhaustive à adapter en fonction de vos besoins.
- Répulsif insectes
- 1 boîte étanche pour pique-nique et couverts.
- 1 tapis de sol en mousse ou serviette plage/sport)