



*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 les Vosges, autour du village de La Petite Pierre (67290)**

Stage de perfectionnement accessible aux marcheurs réguliers.

**Du samedi 10 août 2024 à 18h au jeudi 15 août 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 proposé sera le centre de vacances ULVF de La Petite Pierre. Vous pouvez aller visiter leur site : <https://www.vacances-ulvf.com/village/la-petite-pierre>
- C'est un hébergement très agréable avec une cuisine locale de qualité. Les repas sont copieux et équilibrés. Les pique-niques sont proposés sous forme de salades composées.
- Le tarif négocié avec le centre pour 6 demi-pensions et 5 paniers repas est de 420€ en chambre partagée. (Il s'agit du tarif 2023, le coût pour 2024 est à confirmer au moment de l'inscription.)
- Si vous souhaitez une chambre individuelle, prévoir un supplément de 108€.
- 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.
- Pour les possesseurs de camping-car, il est possible de stationner sur le site et de prendre uniquement ses repas au centre. (à valider directement avec le centre)



*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 :**

Le Parc naturel régional des Vosges du nord se situe dans un triangle allant de Wissembourg à (presque) Sarreguemines et plongeant sur Saverne. L'océan, ici, c'est une forêt. Elle couvre les deux tiers du territoire. Essentiellement constituée de hêtres, de chênes, de pins sylvestres, elle laisse apparaître ici et là des prairies et des vergers. Les hommes ont marqué les paysages en bâtissant des villages mêlant colombages en bois et pierre de grès mais aussi ces incroyables châteaux forts qui ponctuent les hauteurs. Leur nature industrielle en a fait des paysans, des bûcherons, des menuisiers mais aussi des maîtres verriers. Venez découvrir ce patrimoine et cette biodiversité si généreuse le long de petites routes et chemins ombragés, nichés au creux des vallons dans ce paradis des randonneurs. Autour de La Petite Pierre les chemins en forêt sont chargés d'énergies, le sol est souple et très perméable, constitué de grès rose sous forme de sable tassé. Terrain idéal pour la marche nordique avec alternance de grand chemin larges et de petits sentiers, du dénivelé modéré avec différents types de pentes permettant de voir toutes les techniques. Des points de vue grandioses, des petits coins de paradis, des châteaux, des maisons dans la roche, le vieux village de La Petite Pierre dans l'enceinte de son superbe château.

## **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 (évitent 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.



*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

- 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)