



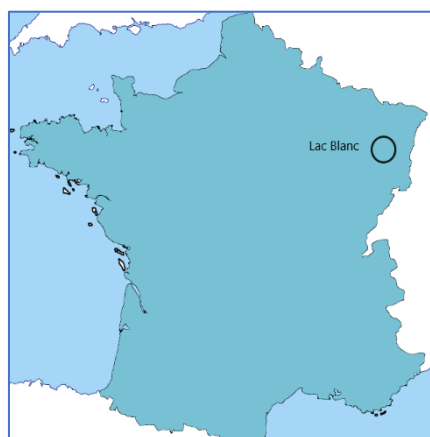
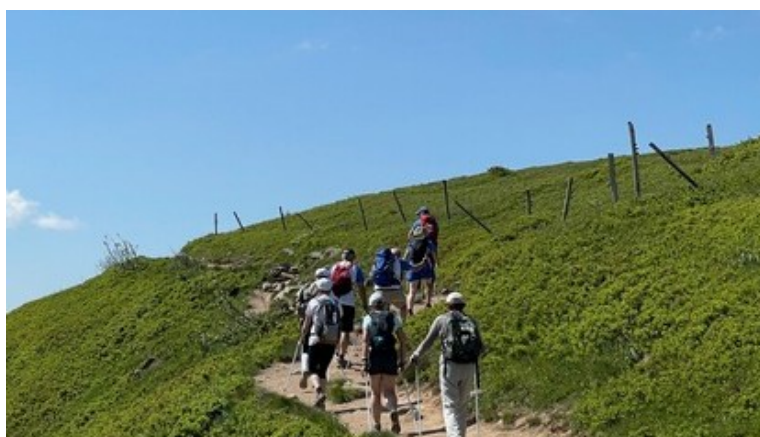
*Chez CAP Nordic, on vous propose la
« CAP Nordic Attitude »
Bien plus qu'une méthode, c'est un état d'esprit*

5 Jours de Marche Nordique en immersion au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges, autour du LAC Blanc à ORBEY (68370)

Stage de perfectionnement accessible aux marcheurs réguliers.

Du dimanche 31 mai 2026 à 18h au samedi 6 juin 2026 à 9h.

Stage accessible en train avec covoiturage à partir de la gare de Nancy (en fonction des places disponibles)



Tarifs :

- Stage 5 jours à 395€ + 20€ de frais d'inscription pour les nouveaux stagiaires (pas de frais d'inscription pour les abonnés et anciens stagiaires)
- Tarif couple : 360€. Parrainages : (remises de 30€ cumulables pour le parrain)
- 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 pendant 30mn, être capable de parcourir 10 à 12km par jour sur 5 jours avec des dénivelés maximums de 350m.
- Il ne s'agit pas d'un stage avec objectif de vitesse, de distance, de dénivelé... Nous privilégions la compréhension, le ressenti et la progression personnalisée.
- 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*

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...
- Des apports fondamentaux sur le fonctionnement de notre corps. L'importance de la compréhension du rôle des fascias et du cerveau dans la qualité et la libération de nos mouvements.
- 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 plus améliorer son ressenti.

Nordic Yoga® : ce n'est pas un stage de Nordic Yoga® mais :

- 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 Attitude : Ce n'est pas un stage de renforcement musculaire mais :

- Vous découvrirez comment avec un matériel minimaliste, vous pouvez mettre en place pendant vos séances, des exercices de renforcement musculaire ciblés pour maximiser les bienfaits de l'activité marche nordique.
- Vous comprendrez pourquoi le travail musculaire complémentaire est indispensable et comment il participe à l'équilibre du tonus musculaire indispensable à une posture saine.
- De la pratique mais aussi de la théorie pour donner encore du sens, comprendre les syndromes croisés, le phénomène de fonte musculaire naturelle...



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

Nordic Trail Attitude : ce n'est pas un stage de trail, mais :

- 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.
- Pour les plus exigeants nous travaillerons les foulées bondissantes pour mettre encore plus de dynamique dans nos déplacements. (L'intensité des exercices sera bien entendu adaptée au groupe et aux capacités et envies de chacun)

Quelle méthode ? :

- Chez CAP Nordic on ne parle pas de méthode, on parle d'Attitude et on vous emmène vers une pratique qui correspond à ce que nous aurons réussi à vous faire ressentir.
- Chez CAP Nordic on vous explique ce qui se passe pour que vous puissiez donner du sens à votre pratique et que vous puissiez marcher avec un maximum de bénéfices.
- Chez CAP Nordic on cherche à vous faire comprendre que la marche nordique n'est pas une pratique normée. C'est une activité physique avec des mouvements exigeants mais libérateurs, qui permettent à chacun de révéler des capacités souvent insoupçonnées. C'est une pratique vivante, qui ouvre le champ des possibles et accompagne chacun dans sa progression.
- Vous repartirez avec des outils vous permettant de construire votre propre progression dans un esprit de liberté de légèreté et de puissance.



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

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 interactif de la journée
 - Analyses vidéo personnalisées
 - Apports théoriques : anatomie, physiologie, analyse technique...

Que ce soit en salle ou au gré des parcours et des exercices, vous profiterez de mini-exposés pour vous aider à découvrir ou redécouvrir le fonctionnement de votre corps.

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 :

! Important : il s'agit ici d'une proposition pour faciliter votre séjour, vous pouvez bien entendu choisir un autre lieu d'hébergement. La réservation est **totale**ment indépendante de l'inscription au stage.

- Le lieu d'hébergement proposé est l'auberge des O'Welches. (prononcez : Ovelche) Vous pouvez aller visiter leur site : <https://www.lesowelches.com/>.
- Située à 1000 m d'altitude avec une vue exceptionnelle sur la vallée.
- C'est un hébergement familial très agréable. La cuisine maison est réalisée avec un maximum de produits locaux.
- Les repas sont copieux et équilibrés. Les pique-niques sont proposés sous forme de salades composées.
- Le tarif en demi-pensions et paniers repas se situe entre 75 et 85€ par jour (Il s'agit du tarif 2025, le coût pour 2026 est à confirmer)

Le site / la région :

Bienvenue dans le Parc naturel régional des Ballons de Vosges.

- 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.



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

- 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 et la traversée de sites historiques émouvants de la 2^{ème} 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 (évitez 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.
- 1 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 et habitudes.
- Répulsif insectes
- 1 boîte étanche pour pique-nique et couverts.
- 1 tapis de sol en mousse ou serviette plage/sport)