

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

Stage de perfectionnement accessible aux marcheurs réguliers.

Du dimanche 19 avril 2026 à 18h au samedi 25 avril 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 :

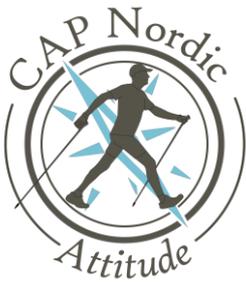
- Un programme axé sur la compréhension du mouvement et son ressenti.
- Un travail qui permet d'aboutir à une amélioration notable de sa gestuelle.
- De nombreux apports théoriques pour comprendre la physiologie du corps en relation avec la marche nordique, donner du sens à sa pratique et comprendre 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...



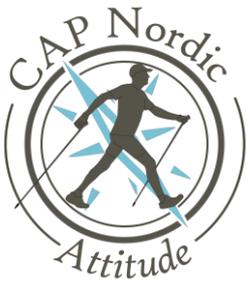
*Chez CAP Nordic, on vous propose la
« CAP Nordic Attitude »
Bien plus qu'une méthode, c'est un état d'esprit*

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...

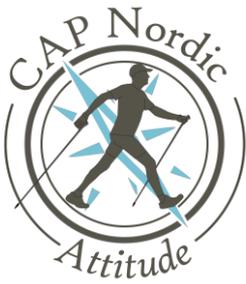
Que ce soit en salle ou au gré des parcours et des exercices, vous profiterez de mini-exposés pour vous aider à découvrir ou redécouvrir le fonctionnement de votre corps.

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 totalement indépendante de l'inscription au stage.

- Le lieu d'hébergement proposé est 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 426€ en chambre partagée. (Il s'agit du tarif 2025, le coût pour 2026 est à confirmer au moment de l'inscription.)
- Si vous souhaitez une chambre individuelle, prévoir un supplément de 108€.
- Le site dispose également de gîtes, vous pouvez donc également être totalement autonome au niveau des repas ou même faire un mix (par exemple vous vous occupez de vos petits déjeuners et pique-niques et prenez le repas du soir au restaurant du centre...)
- Pour les possesseurs de camping-car, il est possible de stationner sur le site et de prendre également 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*

Le site / la région :

-Un Paradis Naturel pour la Marche Nordique

Imaginez-vous au cœur d'un triangle magique, où La Petite Pierre se dresse fièrement sur un éperon rocheux. Au sein du Parc naturel régional des Vosges du Nord, reconnu Réserve Mondiale de la Biosphère, ce territoire exceptionnel s'étend de Wissembourg à Sarreguemines et plonge harmonieusement vers Saverne.

-Une Forêt-Océan aux Mille Visages

Ici, l'océan prend la forme d'une forêt majestueuse qui couvre les deux tiers du territoire. Cette cathédrale de verdure, composée de hêtres nobles, de chênes centenaires et de pins sylvestres, révèle au détour des sentiers des prairies fleuries et des vergers généreux. L'exploration de ces forêts offre une faune riche comprenant plusieurs espèces d'oiseaux, notamment des bouvreuils, des pics et des faucons, pour une immersion totale dans la nature.

-Un Patrimoine Vivant

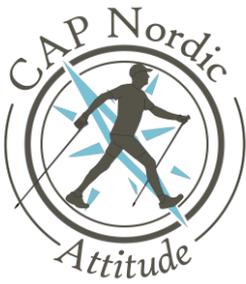
Les villages pittoresques témoignent du génie humain : colombages en bois précieux mariés à la pierre de grès rose, créant une architecture unique. Les châteaux forts qui couronnent les hauteurs racontent l'histoire de ces hommes industriels - paysans, bûcherons, menuisiers et maîtres verriers - qui ont façonné ces paysages extraordinaires.

-Le Terrain de Jeu Idéal pour la Marche Nordique

Autour de La Petite Pierre, chaque pas est une découverte ! Le sol de grès rose sous forme de sable tassé offre une surface souple et perméable, créant les conditions parfaites pour la marche nordique. Cette composition unique garantit un confort optimal pour vos articulations tout en vous procurant cette sensation incomparable de "rebond" à chaque foulée.

-Une Variété de Parcours Exceptionnelle

- Grands chemins forestiers larges pour maîtriser les techniques de base
- Sentiers intimistes pour affiner votre gestuelle
- Dénivelés modérés avec différents types de pentes
- Points de vue grandioses pour des pauses contemplatives
- Coins de paradis secrets à découvrir ensemble
- Châteaux mystérieux et maisons troglodytes
- Le village fortifié de La Petite Pierre avec son château niché dans un écrin de verdure



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

-Des Chemins Chargés d'Énergies

Ces sentiers forestiers dégagent une énergie particulière, parfaite pour se ressourcer et se reconnecter avec la nature. La Petite Pierre propose une activité de marche nordique dans un cadre privilégié où chaque inspiration vous emplit de cette force tranquille des Vosges du Nord.

Cette région "située dans un cadre authentique et pittoresque, loin de toute agitation" vous invite à vivre une expérience de marche nordique unique, où technique sportive et émerveillement naturel se conjuguent parfaitement.

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 (évités 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)