

8^{ME} ÉDITION
12 AU 14
JUIN 2020

EURO
NORDIC WALK
IN Vercors

Stages de Marche Nordique dans les magnifiques paysages de Vercors



Lundi 8 – Vendredi 12 Juin
Pratique et
Perfectionnement
avec Arja Jalkanen-Meyer et
Roland Zede

Vendredi 12 Juin
5 stages au choix avec
l'équipe AJForm et Air-Z :
Les Techniques de Marche
Nordique
Nordic-Trail Bâtons®
Marche Nordique KinéSanté
Marche Nordique et Yoga
Nordic Power Walking®

www.air-z.fr

www.marchenordiquefrance.fr

AJForm

NORDIKWALK
France - Finlande

BungeePump
of Sweden



MARCHE
OTOP
NORDIQUE





Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

Stage de perfectionnement de Marche Nordique en Vercors avec Arja et Roland

Lundi 8 – Vendredi 12 Juin à Autrans et environs

Du lundi 8 à jeudi 11 au soir :

Pratique et perfectionnement de Marche Nordique avec Roland et Arja dans les magnifiques paysages du Vercors Nord en 2 groupes, l'un tonique (Roland) et l'autre à allure modéré (Arja).

Au programme :

Perfectionnement gestuel de Marche Nordique et NTB, Coaching et accompagnement par les conseils très individualisés des deux formateurs.

Marches Nordiques avec vues panoramiques

Du cardio, travail de montées et descentes

BungyPump, renforcement musculaire

De la récupération avec Pilates, Stretching,

Auto-massages pieds et Shiatsu Do-In

Des vidéos et analyses des vidéos

Des soirées animées et apéro partagé de vos régions

Le vendredi 12 :

Choisissez l'un des 5 propositions différentes
(voir les pages suivantes)



www.air-z.fr
www.marchenordiquefrance.fr

AJForm





Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

Stages de Marche Nordique à thèmes avec l'équipe d'AJForm et Air-Z
Vendredi 12 Juin à Autrans choisissez l'un des 5 stages :

1 - Perfectionnement des Techniques de MN – Arja

Exercices pédagogiques pour trouver la technique la plus confortable, adaptée et efficace, vidéoanalyse, application sur le terrain, techniques sportives et dénivelées

2 - Techniques de Nordic-Trail Bâtons® – Christophe

Apprentissage des gestuelles sur différents reliefs pour la marche et la course, économie d'efforts en Trail, mise en application sur un parcours de Trail

3 – Marche Nordique KinéSanté – Florence

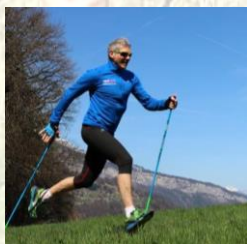
Adaptation des techniques de Marche Nordique et des exercices de renforcement musculaire liés aux problèmes orthopédiques, préparation de séances pour un public Santé, précautions et recommandations pour des personnes atteintes de maladies métaboliques ou cardio-respiratoires, renfo, gainages, étirements Santé

4 – Marche Nordique et Yoga – François

Sortie à la journée avec pique-nique : Marche Nordique détente, éducatifs de Ski Nordique, différentes techniques de Yoga et exercices respiratoires

5 – Nordic Power Walking®

Marche Nordique tonique avec bâtons lestés, renforcement musculaire et Fitness avec élasti-bands, éducatifs techniques, Circuit-Training.



www.air-z.fr
www.marchenordiquefrance.fr



Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

L'Equipe du Vendredi 12 Juin :

**Nordic
Trail-
Bâtons®**



**Christophe Beglot
Instructeur Marche Nordique
OTOP® Instructeur NTB®**

**Les Techniques
de Marche
Nordique**

NORDIKWALK
France - Finlande

**Arja Jalkanen-Meyer
Formatrice de Marche Nordique
BungyPump et Mise en Forme**

**Marche
Nordique
Santé**



**Florence Carrat
Kiné du sport, Ecole du Dos
Instructrice de Marche Nordique et
Pilates**

**Marche
Nordique
et Yoga**



**François Quérini
Accompagnateur en Montagne
BEAMM, Professeur de Yoga
Formateur expérimenté**

**Nordic Power
Walking®**



**Roland Zede
Accompagnateur en Montagne
BEAMM, Formateur
Marche Nordique OTOP®
et NTB®**





Stages EuroNordicWalk Vercors 2019 AJForm Air-Z

Vendredi 7 JUIN Arja Jalkanen-Meyer
à Autrans et les environs

STAGE 1 - Perfectionnement des Techniques de Marche Nordique

9h00-9h30 Accueil et présentations

9h30-12h30 Pratique à l'extérieur

Echauffement – mise en route des circulations et des énergies et Marche Nordique d'échauffement

Les bonnes techniques, exercices éducatifs avec et sans matériel pour améliorer sa technique. Vidéo.

12h30-13h30 Pause déjeuner

13h30-14h30 Analyse des vidéos Corrections

14h30-16h30 Pratique à l'extérieur

Echauffements – exercices adaptés aux éléments et personnalités Marche Nordique pour adapter sa technique dans des environnements variés. La technique en montées et descentes

Etirements des méridiens et des chaînes musculaires

16h30-17h30 Retour sur le stage, échanges



Profitez de l'expérience et des multiples compétences d'Arja, marcheuse nordique depuis les années -70 , World Master Coach, Ambassadrice et formatrice de Marche Nordique depuis 1997, Coach Sportive, prof de Pilates, Auteure de Livres de Marche Nordique



AJForm

www.marchenordiquefrance.fr

NORDIKWALK
France - Finlande



Stages Euronordicwalk Vercors 2019 AJForm Air-Z

Vendredi 7 JUIN Christophe Beglot
à Autrans et les environs

Stage 2 - Techniques de Nordic-Trail Bâtons®

9h-9h30 *Accueil et présentation du Nordic-Trail Bâtons®*

9h30h-12h *Pratique en extérieur : Echauffement progressif adapté au NTB®, Découverte et apprentissage des techniques, Mise en application et ressenti des gestuelles, Marche ou course/travail fréquence-amplitude, Retour au calme, mouvements respiratoires*

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-14h *Retour sur les perceptions des techniques*

14h30-16h30 *Pratique en extérieur : Echauffement sur parcours d'entraînement, Parcours balisé sur terrain varié, Adaptation de la gestuelle NTB® à son niveau, Séquences vidéos, Etirements passifs*

16h30-17h30 *Analyses des vidéos, retour sur la séance, échanges*

**Découvrez de nouvelles sensations en
Nordic-Trail Bâtons®
Marche Nordique tout terrain avec Christophe,
Instructeur de Marche Nordique OTOPI®
et Instructeur NTB®**



www.air-z.fr
www.cap-nordic.fr





Stages Euronordicwalk Vercors 2019 AJForm Air-Z

Vendredi 7 JUIN Florence Carrat
à Autrans et les environs

Stage 3 – Marche Nordique Kiné Santé

- 9h00-9h30** *Accueil et présentation du stage*
- 9h30-11h** *En salle : Enjeux et objectifs de Marche Nordique Santé, repérer et comprendre les erreurs de gestes techniques de marche, des exercices de renfo et des étirements, les problématiques liées aux pathologies de l'appareil locomoteur*
- 11h-12h30** *Pratique en extérieur : Séance de MN Santé, échauffements type « Ecole du dos », approche posturale, adaptation des gestes techniques de MN*
- 12h30-13h30** *Pause déjeuner*
- 13h30-15h** *En salle : Précautions et recommandations pour les personnes atteintes de maladies métaboliques (diabète, hypertension...) ou de pathologies cardio-respiratoires*
- 15h-17h30** *En extérieur : Séance de MN Cardio Adaptée à plusieurs problématiques, gainages, exercices de renfo et étirements type « Ecole du dos » en fonction de plusieurs problèmes mécaniques*
- 16h00-17h30** *Synthèse, Retour sur le stage, échanges*



Découvrez des solutions pour adapter vos séances à un public Santé et profitez de l'expérience de Florence Carrat, Kinésithérapeute du sport, Instructrice de MN et enseignante de Pilates



Stages Euronordicwalk Vercors 2019 AJForm Air-Z

Vendredi 7 JUIN François Quérini
à Autrans et les environs

Stage 4 – Marche Nordique et Yoga

9h00-9h30

Accueil et présentation du stage

9h30-16h00

Pratique en extérieur (Pause déjeuner pique-nique) :

Pratiquer la Marche Nordique anti-stress en appliquant une alternance contraction-relâchement musculaire, des techniques respiratoires adaptées à différents rythmes de marche, une intégration corps-esprit et des adaptations aux différentes pentes avec des exercices inspirés des entraînements estivaux du ski nordique. Exercices avec bâtons inspirés du Yoga chinois et égyptien. Travail postural et optimisation gestuel de Marche Nordique.

16H00-17h15

En salle : Ressourcement corporel post effort par des postures Hatha yoga traditionnel d'essorage musculaire, rééquilibrage du système endocrinien, massage interne. Relaxation et récupération

17h15-17h30

Synthèse, Retour sur le stage, échanges

Alliez la Marche Nordique, les techniques respiratoires et le Yoga avec François GUERINI, Accompagnateur en Montagne, Entraîneur de Ski de Fond, Professeur de Yoga, Universitaire et formateur expérimenté



**SPORT
NATURE & YOGA**

www.sport-nature-yoga.com





Stages Euronordicwalk Vercors 2019 AJForm Air-Z

Vendredi 7 JUIN Matinée Roland Zede
à Autrans et les environs

Stage 6 – Nordic Power Walking®

9h-9h30 *Accueil et présentation du concept et matériel innovant Nordic Power Walking®*

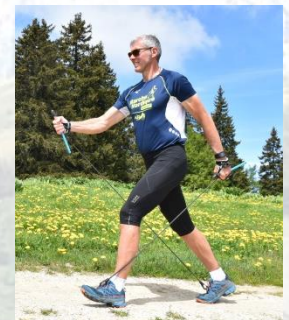
9h30h-12h30 *Pratique en extérieur : Echauffement progressif, Fitness et exercices de renforcement musculaire avec bâtons lestés (200-500g) et élasti-bands. Educatifs balistiques, retour du bâton actif, Séance de Marche Nordique Cardio pour vous préparer aux efforts du we à venir. Circuit-Training. Retour au calme*

12h30-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-14h *Principes de NPW*

14h-16h30 *Pratique en extérieur : Séance de Nordic Power Walking®*

16h30-17h *Retours sur la journée*



Découvrez le nouveau concept de Fitness en plein air Nordic Power Walking® créé par Pino Dellasega avec Roland, Accompagnateur en Montagne expérimenté, Instructeur de marche nordique OTOP® et Coach Sportif, Concepteur du Nordic Trail-Bâtons®





Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

Tarifs des stages :

Stage de perfectionnement 8-12 Juin 2019 : 390 €

5 jours de stage de perfectionnement de Marches Nordiques avec l'enseignement, marches accompagnées, soirées animées, documents, photos et vidéos. Journée de vendredi 12 inclus dans le tarif, choisissez votre thème.

Tarif couple : 360 €

**Stage le 12 Juin Technique/Nordic-TrailBâtons®/MN KinéSanté/
MN et Yoga/ Nordic Power Walking® : 90 €**
(tarif sans la semaine)

Inscriptions dans l'ordre d'arrivée des bulletins et dans la limite des places disponibles. Date limite d'inscription : 8 Mai 2020.

Hébergements et restauration à la charge des stagiaires, nous contacter.

Inscriptions au programme Euronordicwalk 12-14 Juin à la charge des stagiaires : www.euronordicwalk.com

Contact et inscriptions :

Arja Jalkanen-Meyer

06 22 91 80 15

arja.jalkanen-meyer@orange.fr

www.marchenordiquefrance.fr

Le lieu des stages et d'hébergement :

AFRAT Manoir aux Lauzes

314 Chemin du Manoir (Andrevière), 38880 AUTRANS

Tél : 04 76 95 77 25 www.afrat.com





Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

BULLETIN D'INSCRIPTION

À envoyer avec le règlement à : AJForm, 20, rue de la Réunion, 94100 ST MAUR

Chèques à l'ordre de AJForm

Ou par mail à : ajform@orange.fr accompagné d'un virement bancaire

Stages de Marche Nordique Euronordicwalk Vercors 8-12 Juin 2019

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Port : _____ Mail : _____

Tél : _____ Date de naissance : _____

Stage Perf. de Marche Nordique les 8-12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Stage Les Techniques de MN le 12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Stage Nordic-Trail Bâtons[®] le 12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Stage Marche Nordique Kiné-Santé le 12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Stage Marche Nordique et Yoga le 12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Stage Nordic Power Walking[®] le 12 Juin 2020 : Nbr _____ Total _____

Montant Total _____

Chèque no _____ Virement date _____

Compte AJForm : Caisse d'Epargne Ile de France – Saint Maur des Fosses

IBAN : FR76 1751 5900 0004 2676 4524 191 - BIC : CEPAFRPP751

Je suis : Pratiquant Animateur bénévole Animateur professionnel

Je déclare être en bonne santé et pratiquer la Marche Nordique régulièrement

Signature : _____

Stages Euronordicwalk Vercors 2020 AJForm Air-Z

CONDITIONS PARTICULIERES DE PARTICIPATION AU STAGE DE MARCHE NORDIQUE EURONORDICWALK VERCORS AJFORM AIR-Z

Inscriptions :

L'inscription sera validée à la réception de votre bulletin d'inscription dûment rempli accompagné de votre règlement d'arrhes (110€ pour le stage de 5 jours, la totalité pour le stage d'1 jour) et des conditions particulières datées et signées. Une confirmation d'inscription au stage vous sera envoyée par mail ou par courrier. Le solde du stage est à régler avant le 8 Mai 2020, date de clôture des inscriptions.

Annulations :

- En cas d'annulation justifiée par le participant plus de 30 jours avant le début du stage, les arrhes seront remboursés.
- En cas d'annulation par le participant moins de 30 jours avant le stage, les arrhes seront conservés.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures, et lieux de départ.
- Les participants interrompant leur stage.

En cas d'annulation de notre part, les participants seront prévenus au moins 15 jours avant le stage et seront remboursés intégralement de ce qu'ils nous auront versé sans pouvoir prétendre à indemnité.

Assurances :

Chaque participant doit être titulaire d'une assurance responsabilité civile individuelle et d'une assurance assistance-rapatriement.

En début de stage, vous pouvez nous confier vos numéros de contrat et d'appel en cas d'urgence.

Tarifs :

Le prix du stage ne comprend pas les frais d'hébergement, les repas, les dépenses personnelles et le transport jusqu'au lieu du stage.

Sécurité :

En fonction de la météo, du niveau des participants ou d'évènements imprévus et si la sécurité l'exige, les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à remboursement.

Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par les organisateurs. Ceux-ci se réservent le droit d'écarter à tout moment toute personne compromettant la sécurité et le bien-être du reste du groupe ou de soi-même.

Condition physique :

Il revient à chaque participant d'avoir correctement évalué sa condition physique en fonction du programme.

Toute pathologie, tout traitement médical peuvent nous être signalés par sécurité lors de l'inscription. Ils ne doivent en aucun cas être en contre-indication avec la pratique de l'activité choisie.

Je soussigné(e) _____ suis en parfait accord avec les conditions particulières de participation au stage de Marche Nordique ENW du _____ au _____ Juin 2020 et certifie avoir eu en ma possession le programme de ce stage et ne pas présenter de contre-indication à la pratique des activités proposées.

A _____

Le _____

Signature :



EURO
NORDIC WALK
IN Vercors

8^{ME} ÉDITION

12 AU 14
JUN 2020

LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN
DE LA
MARCHENORDIQUE



A bientôt !



www.air-z.fr

www.marchenordiquefrance.fr

www.euronordicwalk.com