

PRÉSENTATION DU STAGE

SAISON 2024/2025



LE PERFORMER

MARCHEUR NORDIQUE



STAGE DE PERFECTIONNEMENT ++

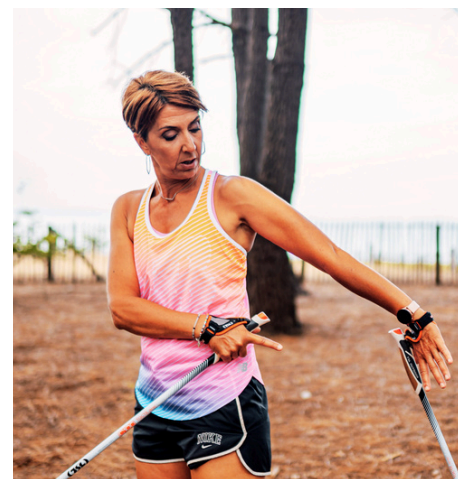
POUR ALLER PLUS LOIN DANS TA PRATIQUE

2 jours / 1 week-end (16h) intensif

www.marche-nordique-andco.com

**Pour aller encore plus loin dans ta pratique
marche nordique !**

PRÉSENTATION DU STAGE



Progresser et performer en marche nordique n'est certes pas un objectif en soi. Cependant, si tu considères la marche nordique comme un sport et que tu la pratiques sérieusement, tu sais qu'à un moment donné, il faut passer à la vitesse supérieure. **Non pas pour aller plus vite, mais pour aller plus loin dans le perfectionnement de ta technique.**

Ce stage 360 spécifique au perfectionnement t'offre une occasion unique de corriger les mauvaises habitudes, de revenir aux fondamentaux et de renforcer les techniques essentielles de cette discipline.

Ce stage "**Le performer marcheur nordique**" te permet de construire des bases solides pour progresser et performer avec fluidité et maîtrise.

OBJECTIFS DU STAGE 360 SPÉCIAL PERFORMER :

Le stage "Le Performer" s'articule autour de **4 axes fondamentaux** :

1. **Remise à niveau (quel est ton profil type MN ?)** : Révision et consolidation des bases essentielles de la marche nordique pour renforcer votre technique.
2. **Maîtrise des techniques clés** : Travail approfondi sur l'amplitude, la propulsion, la gestuelle et le style pour optimiser chaque mouvement.
3. **Allures, vitesse et obstacles** : Développement de la vitesse, intégration des sauts, gestion du cardio avec un cardio fréquence mètre, et franchissement d'obstacles variés (slaloms, contournements) pour diversifier votre pratique.
4. **Les 10 points de focus techniques marche nordique** : Comment les intégrer dans sa pratique lors de ses entraînements (une véritable clé de progression)
5. **Coaching personnalisé avec analyse vidéo** : Suivi individualisé et analyse en temps réel pour affiner chaque aspect de votre technique grâce au retour vidéo.

LE CONTENU DU STAGE

Les 4 grandes parties



● **Partie 1 : Remise à niveau des fondamentaux :**

Révision et consolidation des bases essentielles de la marche nordique. Définir quel est ton profil type de marcheur nordique ?

● **Partie 2 : Maîtrise des techniques clés :**

1. Amplitude
2. Poussée
3. Propulsion
4. Allure

● **Partie 3 : Auto évaluation - Mise en situation**

Pour progresser en marche nordique, il est capital d'apprendre à s'auto évaluer pour ensuite s'auto-coacher.

● **Partie 4 : Coaching/Progression/Performance**

Partie centrale du stage 360 afin de transformer ta pratique sous tous ces aspects.

UN STAGE UNIQUE SUR 1 WEEK-END - SOIT 2 JOURS EN IMMERSION

Ce stage de perfectionnement de 2 jours sur le Bassin d'Arcachon est une occasion idéale pour approfondir vos compétences en marche nordique.

Vous aurez l'opportunité d'évoluer sur différents types de terrains, vous permettant ainsi de jouer avec les bâtons et d'adapter votre technique aux défis spécifiques qui se présentent à vous. C'est pourquoi la marche nordique est souvent considérée comme un sport tout-terrain.

À l'issue de cette formation intensive, vous serez prêt à mettre immédiatement en pratique tout ce que vous aurez appris, grâce à la fois au stage et au guide pratique du Performer, qui résumera les points clés abordés.

Il est essentiel de continuer à apprendre et à vous perfectionner pour progresser constamment.

POURQUOI PARTICIPER AU STAGE 360 ?



Si vous faites déjà la distinction entre la randonnée pédestre avec bâtons et la marche nordique, vous avez franchi une étape importante d'évolution vers une pratique plus ciblée.

La marche nordique est une discipline à part entière, qui se découvre, s'apprend et se perfectionne sans limite.

Au cours de ce stage, je vous propose d'aller encore plus loin dans votre pratique pour devenir un véritable expert de votre propre technique.

Apprendre à se coacher soi-même est essentiel pour évoluer, progresser et performer.

Vous devenez ainsi le technicien de votre propre pratique sportive, même sans être coach. **Être souverain dans son sport est crucial.**

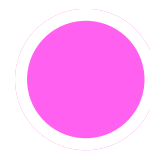
Sans cette autonomie, on reste dans le profil marcheur dit "suiveur" sans réfléchir ni comprendre ce qu'il fait, juste parce que le coach a dit de faire ça.

Ce stage de perfectionnement est donc une belle opportunité pour adopter une approche d'entraînement plus consciencieuse, plus engagée et plus responsable.

Alors es-tu prêt(e) ? rejoins moi et inscris toi rapidement



TARIFS & INFORMATIONS PRATIQUES



Le tarif forfaitaire est établi pour un groupe de 15 participants maximum. Le stage spécial perfectionnement commence avec un minimum de 5 personnes, pour garantir une expérience enrichissante **jusqu'à 15 participants au maximum**.

Durée du stage : 2 jours consécutifs soit 16h00

Les dates du stages :

- du 16/11 au 17/11/2024
- du 25/01 au 26/01/2025
- du 15/02 au 16/02/2025
- du 29/03 au 30/03/2025
- du 12/04 au 13/04/2025

Le lieu du stage : Bassin de Baignade St Brice (Bois du coulin) 33740 Arès - Bassin d'Arcachon

Les prérequis du stage : Etre un marcheur nordique régulier ayant acquis toutes les bases techniques de la vraie marche nordique. Attention, ce stage n'est pas destiné au compétiteur mais à un profil de marcheur motivé et engagé qui souhaite progresser. **Une vidéo vous sera demandée dès votre inscription pour juger de votre niveau de pratique.**

Le tarif du stage : 167€/pers

Inclus dans le tarif :

- Intervention d'un coach sportif diplômé d'État et expert en marche nordique,
- Le guide pratique "Performeur MN"
- Retour coaching vidéo individuel pour chaque stagiaire.

Ce stage n'inclut pas :

- les frais d'hébergement
- les frais repas

les frais de déplacements du stagiaire.

Pour vous inscrire au stage, vous avez deux options :

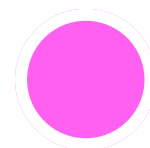
- **En ligne :** Rendez-vous sur mon site internet www.marche-nordique-andco.com
- **Contact Direct :** Vous pouvez également me contacter directement.

Le paiement peut être effectué en ligne par carte bancaire ou par chèque. Pour ce dernier, merci de me contacter pour plus de détails.

Important :

- La stage peut être annulé en cas de manque de participants, et dans ce cas, vous serez intégralement remboursé. En revanche, si vous devez annuler votre participation, il vous faudra fournir un certificat médical ou une raison valable. **Sans justification, aucun remboursement ne pourra être effectué.**

INFORMATIONS ET CONTACT



Nathalie GILBERT

Educatrice sportive diplômée d'Etat BEFM

Coach instructrice et formatrice marche nordique indépendante

Auteure de la Méthode 360

ADRESSE

41 avenue de la Presqu'île
33950 Lège Cap Ferret



EMAIL

marchenordique360@gmail.com

SITE INTERNET

www.marche-nordique-andco.com

Suivez toute mon actu sur mes réseaux sociaux

@marchenordique360

