



Stages de marche nordique A Autrans dans le Vercors - De 1 à 4 jours -

Stages techniques, sportifs, plaisir et détente dans un cadre naturel magnifique

L'objectif de ces stages est de vous permettre de découvrir la marche nordique, d'acquérir le bon geste et de vous perfectionner pour pouvoir pratiquer seul ou en club, tout en prenant du plaisir à parcourir les espaces naturels du Vercors.

Chaque jour nous alternons deux types de séances (chaque séance commence par des exercices d'échauffement et se termine par des étirements) :

- des séances dites « techniques », pour apprendre le bon mouvement, avec des éducatifs et des exercices pour améliorer votre gestuelle et votre posture. Nous découvrirons également de nombreux mouvements pour varier et enrichir votre pratique.
- des séances de mise en application, avec la pratique de la marche nordique sur de beaux itinéraires.

Nous proposons des stages de deux niveaux :

Le niveau 1 : *Initiation, progression et détente*, pour ceux qui débutent, ou ceux qui veulent progresser sans forcer.

Le niveau 2 : *technique et performance*, pour les pratiquants sportifs qui veulent allier impulsion, vitesse et distance

Ces stages sont proposés sans hébergement.

Nous fournissons les bâtons de marche nordique à ceux qui n'en ont pas.

Les Points forts :

- L'encadrement professionnel et l'apport technique de Jean-Pierre Guilloteau, auteur de « *La marche nordique, techniques et bienfaits* », paru en 2012 aux éditions Glénat,
- Le plaisir d'évoluer dans les paysages du site nordique d'Autrans au cœur du Parc Naturel du Vercors, terrain parfaitement adapté à la pratique de la marche nordique,



DURÉE

De un à quatre jours

NIVEAUX

Niveau 1 : stages d'initiation, de progression technique et de détente / loisir accessibles à toute personne capable de marcher quelques heures de suite. Pas de difficulté technique. Dénivelée très faible. Le rythme sera adapté à tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué la marche nordique pour s'inscrire.

Niveau 2 : stages réservés aux personnes pratiquant régulièrement la marche nordique, ou ayant participé à un stage de niveau 1. Le rythme sera plus sportif, et la dénivelée pourra atteindre les 400 m par sortie.

GROUPE

Chaque stage est assuré à partir de 4 personnes inscrites.

Maximum 12 personnes.

Si le nombre minimum d'inscrits n'est pas atteint deux semaines avant la date de début, le stage est annulé.

ENCADREMENT

Jean-Pierre Guilloteau : moniteur de marche nordique, auteur du livre « *La marche nordique, techniques et bienfaits* » paru en 2012 aux éditions Glénat, Accompagnateur en Montagne Diplômé d'État.

RENDEZ-VOUS

À Autrans le matin à 9 heures. Le lieu exact du rendez-vous sera précisé une semaine avant.

FIN DES COURS

17 heures 30 chaque jour

DATES ET TARIFS

Ces tarifs comprennent : les cours de marche nordique et le prêt des bâtons.

Ces tarifs ne comprennent pas : votre hébergement et vos repas.

Dates	Type	Tarif par personne
Week-end : 26 au 27 avril	Niveau 1	110 €
Journée : dimanche 4 mai	Niveau 1	65 €
Journée : jeudi 8 mai	Niveau 2	65 €
Week-end : 24 au 25 mai	Niveau 1	110 €
Pont : 29 mai au 1 ^{er} juin	Niveau 1	200 €
Week-end : 14 au 15 juin	Niveau 2	110 €
Journée : dimanche 6 juillet	Niveau 1	65 €
Pont : 12 au 14 juillet	Niveau 1	155 €
Journée : dimanche 14 septembre	Niveau 1	65 €
Week-end : du 20 au 21 septembre	Niveau 1	110 €
Journée : dimanche 5 octobre	Niveau 2	65 €
Week-end : du 11 au 12 octobre	Niveau 2	110 €

ACCÈS

En voiture : Depuis Grenoble, montée vers Lans en Vercors puis Autrans.

En train : gare SNCF de Grenoble, puis bus pour Autrans.



LISTE TYPE DE MATÉRIEL PERSONNEL CONSEILLÉ

- Un petit sac à dos bien ajusté au dos ou une banane pour avoir de l'eau et une barre énergétique
- Une tenue de sport légère et confortable qui permette les mouvements amples. Les pas allongés, les grands mouvements de bras et d'épaules, ainsi que les exercices d'échauffement et d'étirement doivent être possibles sans aucune gêne.
- Paire de chaussures légères à taille basse, type « trail ».
- Une provision de petits en-cas énergétiques (barres de céréales, fruits secs ...) pour les pauses,
- Vos bâtons de marche nordique si vous en avez. Nous en fournissons à ceux qui n'en ont pas.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

1. Remplir le bulletin d'inscription ci-dessous,
2. L'envoyer à « JPGmontagnes – JP Guilloteau La Côte, 80 rue de Puilboreau 38880 Autrans », accompagné d'un acompte de 30 % du prix total du stage.
3. Le solde devra être réglé le jour de la prestation.
4. Une semaine avant la date du stage vous recevrez :
 - a. Une confirmation du lieu et de l'heure du RDV,
 - b. Les informations éventuelles de dernière minute.

* * * * *

Nous restons bien sûr en permanence à votre entière disposition pour répondre à toutes vos questions sur ces stages de formation à la marche nordique.

Pour cela contacter **Jean – Pierre Guilloteau** par téléphone au 06 25 60 45 21 ou par email à l'adresse : contact@jpgmontagnes.com



BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et renvoyer dûment rempli à :
JPGmontagnes – JP Guilloteau – La Côte, 80 rue de Puilboreau 38880 Autrans

SEJOUR / STAGE

Intitulé du séjour :

Date de début : Date de fin :

NOMS DES PARTICIPANTS

NOM, Prénom :

Adresse :

Tel dom : Tel Pro Portable :

Email :

NOM, Prénom :

Adresse :

Tel dom : Tel Pro Portable :

Email :

Si vous êtes plus de deux participants, merci de nous joindre une liste sur papier libre.

VOTRE PAIEMENT

Prix du séjour : X nombre de participants : =

MONTANT TOTAL DU : =

A verser à l'inscription : 30% du montant total dû SOIT :

Paiement par :

Chèque bancaire ou postal (à l'ordre de JPGmontagnes)

Virement bancaire

Coordonnées : Société Générale - Agence de Fontaines

IBAN : FR76 30003 00844 00050181206 87 BIC-ADRESSE SWIFT : SOGEFRPP

Je soussigné(e) : agissant en mon nom et celui des autres personnes inscrites, déclare avoir communiqué les informations sur le séjour à tous les participants.

Je suis conscient que durant ce séjour je peux courir les risques inhérents à la randonnée en montagne et les accepte en connaissance de cause.

Date : Signature : Signature JPGmontagnes :