

# EuroNordicWalk Vercors 2018

4-8 Juin

Stage de Perfectionnement de  
Marche Nordique et Découverte du Vercors  
avec Arja Jalkanen-Meyer et Roland Zede

**Vendredi 8 Juin Stages ENW**

5 Thèmes différents Avec l'équipe AJForm et Air-Z :

Les Techniques de Marche Nordique

**Nordic Trail-Bâtons®**

Marche Nordique KinéSanté

Marche Nordique et Yoga

Marche Nordique Ludique

**Lundi 11 Juin**  
Stage de Récupération  
Sportive et détente



EURO  
NORDIC WALK  
VERCORS

[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)

[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)



AJForm BuncyPump  
*of Sweden*

NORDIKWALK  
France - Finlande

MARCHE  
OTOP®  
NORDIQUE

Marche Nordique  
AIR-Z  
Coaching - Mise en forme

AIR-Z  
MARCHÉ NORDIQUE  
NORDIC-TRAIL BÂTONS



## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

**Stage de Perfectionnement de Marche Nordique et  
Découverte du Vercors avec  
Arja, Roland et François  
Lundi 4 – Jeudi 7 Juin à Autrans et environs**

**Perfectionnement gestuel de Marche Nordique  
Coaching et accompagnement  
Marches Nordiques avec vues panoramiques  
Cardio, travail de montées et descentes, Bungy Pump,  
renforcement musculaire, Pilates, Auto-massages pieds et  
Shiatsu, Soirées animées, vidéos**

**Stages de Marche Nordique à thèmes avec l'équipe d'AJForm  
Vendredi 8 Juin à Autrans – au choix**

- 1) Les Techniques de Marche Nordique**
- 2) Techniques de Nordic-Trail Bâtons®**
- 3) Marche Nordique KinéSanté**
- 4) Marche Nordique et Yoga**
- 5) Marche Nordique Ludique**

**Récupération Lundi 11 Juin à Autrans**

**Journée de récupération, détox et détente**



[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)  
[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)

**AJForm**





## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

### Stage de Perfectionnement de Marche Nordique et Découverte du Vercors avec Arja et Roland 4-7 Juin 2018

#### LUNDI

**Lundi matin** : Accueil, présentation du stage et des stagiaires. Les thèmes abordés seront riches, variés et complémentaires. Autour de l'AFRAT : Mise en jambe, remise à niveau de la gestuelle, vidéo avec Arja et Roland. Travail en **2 groupes** (Chamois sportif et Bouquetins modéré). Arja groupe 1 et Roland groupe 2. Niveau facile  
Pause déjeuner à l'AFRAT

**Lundi après midi** : Montée au Plateau de Gève. Début de séance **2 groupes**, Arja groupe 2 et Roland groupe 1 pendant 1h30 puis séance de Marche Nordique tous ensemble. Thèmes : amélioration de la gestuelle, recherche de l'amplitude, fluidité, aisance motrice.

**Lundi fin d'après midi** : Renforcement musculaire, étirements

**Lundi soirée** : analyse des vidéos et échanges

#### MARDI

**Mardi matin** : Bouquetins avec Arja : « Le belvédère des tremplins » sortie technique et montées/descentes. Niveau modéré.

Chamois avec Roland : « Pistes de ski de Méaudre » sortie sportive avec techniques de montées/descentes. Niveau Sportif.

Pause déjeuner à l'AFRAT

**Mardi Après midi** : sortie « au pas de la Clé » ou sortie similaire - Thème: longue marche avec vues panoramiques. **2 groupes à allures différentes** avec 3 encadrants, Roland, François et Arja. Autres adaptations aux dénivelées. Travail sur l'efficacité respiratoire.

**Mardi fin d'après midi** : Renforcement musculaire, étirements et yoga

**Mardi soirée** : possibilité de visionner des films sur la marche nordique



[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)  
[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)

AJForm





## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

### Stage de Perfectionnement de Marche Nordique et Découverte du Vercors avec Arja et Roland 4-7 Juin 2018

#### **MERCREDI**

**Mercredi** : sortie à la journée avec pique nique dans le sac au Bec de l'Orient.

Thème : Ateliers pratiques en chemin et vidéos dans des environnements variés et paysages magnifiques. **2 groupes à allures différentes** avec 3 encadrants, Roland, François et Arja.

**Mercredi fin d'après midi** : Shiatsu Do-In automassage et étirements des méridiens  
Puis **Apéritif convivial** avec des spécialités de vos régions (faites nous découvrir...)

**Mercredi soirée** : libre

#### **JEUDI**

**Jeudi matin** : Chamois avec Arja : Autour de l'AFRAT séance d'Initiation au Bungy Pump suivie d'une séance de Pilates

Bouquetins avec Roland : « Le Vallon de la Fauge » avec des changements d'allure  
Déjeuner à l'AFRAT

**Jeudi après-midi** : On inverse les groupes du matin, les Chamois avec Roland et les Bouquetins avec Arja

**Jeudi fin d'après midi**: Fitness Nordic

**Jeudi soirée**: Vidéos, remise de dossiers, échanges avec retour sur stage, La fête



[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)  
[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)

AJForm





# Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

**Stages de Marche Nordique à thèmes avec l'équipe d'AJForm et Air-Z**  
**Vendredi 8 Juin à Autrans choisissez l'un des 5 stages :**

## **1 - Perfectionnement des Techniques de MN – Arja**

**Matinée :** Exercices pédagogiques pour trouver la technique la plus confortable, adaptée et efficace, vidéos

**Après-midi :** Analyse individuelle des vidéos, application sur le terrain, techniques sportives et dénivelées

## **2 - Techniques de Nordic-Trail Bâtons® – Roland**

**Matinée :** Apprentissage des gestuelles sur différents reliefs pour la marche et la course, économie d'efforts en Trail

**Après-midi :** Mise en application sur un parcours de Trail (modéré)

## **3 – Marche Nordique KinéSanté – Florence**

**Matinée :** Adaptation des techniques de Marche Nordique et des exercices de renforcement musculaire aux problèmes orthopédiques

**Après-midi :** 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 pour associer la pratique de Marche Nordique détendue, l'entraînement de Ski Nordique, différentes techniques de Yoga et les techniques respiratoires**

## **5 - Marche Nordique Ludique – Formateur AJForm**

**Exercices ludiques, jeux et parcours pour pratiquer la Marche Nordique avec des enfants, et des jeunes et des moins jeunes à l'esprit joueur**



[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)  
[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)



# Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

## L'Equipe du Vendredi 8 Juin :



**Nordic  
Trail-  
Bâtons®**



**Roland Zede  
Accompagnateur  
en Montagne BEAMM  
Instructeur Marche  
Nordique OTOP®**



**Les  
Techniques  
de Marche  
Nordique**



**Arja Jalkanen-Meyer  
Formatrice de  
Marche Nordique  
Bungy Pump 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  
Universitaire  
Formateur expérimenté**



**Marche  
Nordique  
Ludique**



**Formateur professionnel  
du réseau AJForm**



[www.air-z.fr](http://www.air-z.fr)  
[www.marchenordiquefrance.fr](http://www.marchenordiquefrance.fr)





## Stages EuroNordicWalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

**Vendredi 8 JUIN 2018** Arja Jalkanen-Meyer  
à Autrans et les environs

### STAGE 1 - Perfectionnement des Techniques de Marche Nordique

**9h00-9h30** Accueil

**9h30-11h30** Pratique à l'extérieur

- Echauffement – mise en route des circulations et des énergies
- Marche Nordique d'échauffement
- La bonne technique (filmer les stagiaires)
- Des exercices éducatifs avec et sans matériel pour améliorer sa technique, des gammes, Bungy Pump
- Etirements des méridiens et des chaines musculaires

**11h30-12h30** Analyse des vidéos Corrections

**12h30-13h30** Pause déjeuner

**13h30-16h30** Pratique à l'extérieur

- Echauffements – exercices adaptés aux éléments et personnalités
- Marche Nordique pour adapter sa technique dans des environnements variés
- La technique en montée et descente
- Etirements des méridiens et des chaines musculaires

**16h30-17h30** Analyse des vidéos, 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 Livre+DVD Marche Nordique**

**AJForm**





## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

**Vendredi 8 JUIN 2018** Roland Zede  
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 Roland, Accompagnateur en Montagne expérimenté, Instructeur de marche nordique OTOP® et Coach Sportif, Concepteur de la Marche Acro-Nordique® et du Nordic-Trail Bâtons®**





## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

Vendredi 8 JUIN 2018 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 2018 AJForm Air-Z

**Vendredi 8 JUIN 2018** 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](http://www.sport-nature-yoga.com)





# Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

**Vendredi 8 JUIN 2018** Formateur du réseau AJForm  
à Autrans et les environs

## STAGE 5 – Marche Nordique ludique

**9h00-9h30** Accueil des stagiaires

**9h30-10h30** Les enjeux et structuration de séances MN avec les jeunes

- Dans le cercle familial, avec grands-parents, MN familiale
- Séances spécifiques pour enfants/ados - Les Petits Bâtons
- Dans le cadre scolaire
- Spécificités de la MN avec les jeunes

**10h30-12h30** Pratique extérieure

- Les échauffements marrants
- La technique par le jeu
- Les ateliers « rigolos » sportifs
- La Promenade Nordique
- Les étirements amusants tout en couleurs



**12h30-13h30** Pause déjeuner

**13h30-14h30** En salle : Débriefing sur les ateliers du matin

**14h30-16h30** Pratique extérieure

- La Marche Nordique Aventure
- Les Jeux Nordiques pour 2 ou plusieurs joueurs (endurance, vitesse et coordination seront travaillés tout en s'amusant)

**16h30-17h00** En salle : Débriefing sur les jeux de l'après-midi

**17h00-17h30** Retour sur le stage, échanges

**Apprenez la méthode approuvée »Les Petits Bâtons« de Laetitia Albert et adaptez la Marche Nordique dans l'univers des enfants et ados.  
Et pourquoi pas avec des adultes à l'esprit joueur**





## Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

### Journée de récupération avec Arja

**Lundi 12 Juin à Autrans et les environs**

**9h00-9h30** *Accueil et présentation du stage*

**9h30-12h30** *En salle ou/et en plein air : Détoxification et élimination par des Auto-Massages , étirements Shiatsu Do-In des méridiens, Récupération active et recentrage par la Méthode Pilates / Yoga de récupération*

**12h30-13h30** *Pause déjeuner*

**13h30-16h30** *En salle ou/et en plein air : Retour à la tonicité par des Marches Nordiques Zen : techniques et gestuelles sans tensions superflues. Exercices de relaxation, techniques respiratoires, des étirements actifs par la méthode d'Arja Deep Stretch*

**16h30-17h30** *Synthèse, Retour sur le stage, échanges*

*Profitez encore du Vercors pour récupérer de vos efforts avec Arja,  
Coach de Bien-être, Professeur de Pilates et Shiatsuki  
Faites sourire votre corps !*





# Stages Euronordicwalk Vercors 2018 AJForm Air-Z

Stage de Perfectionnement de Marche Nordique  
Découverte du Vercors 4-8 et le 11 Juin 2018

## Tarifs des stages :

**Stage de perfectionnement 4-8 Juin 2018 : 390 €**

5 jours de stage de perfectionnement de Marches Nordiques incluant l'enseignement, marches accompagnées, soirées animées, documents, photos et vidéos. Le vendredi 8 l'un des stages au choix inclus. **Tarif couple : 360 €**

**Stage le 8 Juin Technique / Nordic-Trail® / MN KinéSanté / MN et Yoga / MN Ludique : 90 €**

**Journée de récupération le 11 Juin : 90 €**

Inscriptions dans l'ordre d'arrivée des bulletins et dans la limite des places disponibles. Date limite d'inscription : 4 Mai 2018.

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

Inscriptions au programme Euronordicwalk 8-10 Juin à la charge des stagiaires : [www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)

## Contact et inscriptions :

**Roland Zede AIR-Z**  
**06 07 65 16 25**  
**roland@air-z.fr**  
**www.air-z.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 2018 AJForm Air-Z

### BULLETIN D'INSCRIPTION

À envoyer avec le règlement à : AIR-Z, 49 rue Joseph Marie Péchet, 74700 SALLANCHES

Chèques à l'ordre de Roland Zede

Ou par mail à : roland@air-z.fr accompagné d'un virement bancaire

Stages de Marche Nordique Euronordicwalk Vercors 4-11 Juin 2018

NOM, prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Port : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Site : \_\_\_\_\_

Stage complet de Marche Nordique les 4-8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Stage Perfectionnement Techniques MN le 8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Stage Techniques Nordic-Trail Bâtons© le 8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Formation Marche Nordique Santé le 8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Stage Marche Nordique et Yoga le 8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Formation Marche Nordique Ludique le 8 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Journée de Récupération Sportive le 11 Juin 2018: Nbr \_\_\_\_\_ Total \_\_\_\_\_

Montant Total \_\_\_\_\_

Chèque no \_\_\_\_\_ Virement date \_\_\_\_\_

Compte Roland Zede : Caisse d'Epargne Rhône-Alpes - Sallanches no  
IBAN FR76 - BIC CEPA

Je suis :  Pratiquant  Animateur bénévole  Animateur professionnel

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

Signature :

# Stages Euronordicwalk Vercors 2018 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 4 Mai 2018, 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'événements 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 2018 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 VERCORS

LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN DE LA MARCHE NORDIQUE

6<sup>ème</sup> édition

8 | 9 | 10 JUIN 2018

**SALON**  
Marche Nordique

EXPOSANTS  
& ANIMATIONS  
À MÉAUDRE

ÉCHANGER

PRATIQUER

DÉCOUVRIR

[WWW.EURONORDICWALK.COM](http://WWW.EURONORDICWALK.COM)

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE MAJEUR



PARTENAIRE OFFICIEL



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS

