

Découvrez en images nos activités du cycle 1, les nouveautés que nous vous avons concoctées pour cette fin d'année qui s'annonce riche en plaisirs, et les conseils de nos coachs

RETOUR EN IMAGES SUR LES ACTIVITÉS DU CYCLE 1



🍁 LA RENTRÉE !!!

Nous étions très heureux de vous retrouver dans la joie et la bonne humeur après la période estivale.

Pour commencer, petite mise au point sur la technique en marche nordique avec notre technicien Franck et une reprise en douceur avec quelques exercices de mobilisation, de stretching et de yoga avec nos coachs Célia et Sephora.

🏃 PLACE AUX ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE !!!

Notre objectif a été de vous proposer un bilan initial afin de vous montrer les bienfaits de la marche nordique et donc votre évolution sur le long terme.

Vous avez tous fournis un très bel effort et tout cela avec vos magnifiques sourires.



♥ SEMAINE CARDIO !!!

Vous avez très bien travaillé vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires à l'aide d'un entraînement intermittent combiné à de nombreux exercices.

Le cœur a été reboosté après cette superbe semaine. En prime, la séance « cardio » du mardi soir a pu bénéficier d'un magnifique coucher de soleil durant l'entraînement.



🦋 LA JOURNÉE NATIONALE DE LA MARCHÉ NORDIQUE ET LA STRASBOURGEOISE 🦋

Une fois de plus, nos bénévoles ont été présents pour nous aider à organiser cet événement qui a été un grand succès !

Un grand merci à tous pour votre dévouement !



Et voilà déjà les vacances de la Toussaint qui se profilent...

Pour clore ce cycle par un **moment convivial**, nous vous invitons **les groupes Top-Forme et Bien-Être à marcher ensemble :**

- **lundi 24 Octobre de 9h à 11h à l'Orangerie.**
- **mardi 25 Octobre de 9h à 11h à Lingolsheim.**

Si le cœur vous en dit, apportez un gâteau ou une boisson que nous partagerons ensemble à la fin de la marche.



DES NOUVEAUTÉS DANS NOTRE PLANNING ET DES EVENEMENTS A VENIR

Nous prenons en considération vos souhaits afin de répondre au mieux à vos attentes, et en même temps adaptons nos activités à la période hivernale et au changement d'horaire.

Aussi, nous apportons **quelques ajustements à notre planning du Cycle 2** que vous trouverez en dernière page de ce bulletin d'information ; en synthèse les principales modifications :

- **Nouveauté Bien-Être:**

À la suite d'une forte demande des groupes Bien-Être pour plus de **marches d'endurance longues**, désormais, la **séance du lundi matin À L'Orangerie de 09h-10h15** sera consacrée à une sortie marche.

Et nous mettons en place des **Balades Nordiques spécifiques Bien-Être le mercredi après-midi alternant une semaine sur deux entre l'Orangerie et le Heyritz.**

- **Nouveauté Top-Forme :**

Avec l'automne et les journées qui raccourcissent, la **séance cardio du mardi soir déménage à la Citadelle.** Désormais rendez-vous **rue de Boston à 18h30** pour une séance tonique sous l'éclairage public du parc.

De nouvelles découvertes pour nos balades nordiques du mercredi après-midi à 14h s'offrent à vous :

- Nesselried en Allemagne : entre vigne et forêt
- Plobsheim, Gamsheim, la Wantzenau, Reichstett : exploration des forêts alluviales du Rhin
- Pour finir en décembre à Altorf : entre canal et Bruche.



Traditionnelle sortie du 11 novembre au Mont Sainte-Odile :

Comme tous les ans le **11 novembre**, nous vous proposons de nous retrouver sur le parking de l'église d'Ottrott, pour prendre :

- le sentier de Pèlerins pour les Bien-Être
- le sentier par le château d'Ottrott pour les Top-Forme.

Fêtons Noël ensemble !

La Fête de Noël est prévue le **Dimanche 18 décembre** avec au programme une **marche de nuit, des tartes flambées et de bons bredele.**

Nous reviendrons vers vous prochainement pour vous apporter plus de précisions



LES CONSEILS DE NOS COACHS

L'Automne, saison difficile pour les sports de plein air

Avec des **variations de températures importantes** (où l'on peut passer de 5° le matin à 25° l'après-midi), une forte humidité ambiante, et souvent de l'instabilité météorologique, le pratiquant de sport de plein-air doit faire preuve de capacités d'adaptation et veiller à respecter quelques usages pour ne pas se refroidir.

La thermorégulation : Avec ces écarts de températures, on ne sait plus comment s'habiller ! Nous dirons ici que l'essentiel est de ne pas trop transpirer et se retrouver avec un tee-shirt trempé à même la peau et risquer qu'un rafraîchissement de la température nous surprenne. Il y a les habits techniques : plus respirant, ils évacuent plus facilement l'eau. Ils sont en matière synthétique mais tout le monde n'aime pas ce contact.



Les Coachs vous recommandent :



- Si vous venez habillé(e) chaudement, enlevez des couches pendant l'entraînement. À la marche d'échauffement on ouvre un peu sa veste pour ventiler les couches près du corps, et avant l'échauffement, posez votre veste et laissez-vous gagner par la chaleur intérieure.
- Dès l'effort fini, la production de chaleur musculaire va se tarir et il faut se couvrir au plus vite et remettre des couches pour conserver la chaleur corporelle.
- Des épisodes de pluie peuvent aussi nous surprendre à tous moments. Avoir un kway sous la main peut s'avérer utile, c'est très léger et prend très peu de place. Imperméabilisez aussi vos chaussures si elles ne le sont pas. Il y a des bombes aérosols à cet usage et elles sont relativement efficaces.

« Comme me l'a souvent dit Danièle du groupe Bien-Être à l'Orangerie, qui est présente quelle que soit la météo :

**« Il n'y a pas de mauvais temps,
mais que de mauvais équipements ! »**

Le conseil du Technicien :

La position des bâtons en Marche Nordique

Pour évaluer le bon angle entre le bâton et le sol afin de l'utiliser comme élément de propulsion en marche nordique, revenons à nos cours de physique du collègue :

Nous allons utiliser un référentiel, le sol , un objet, le bâton , et une force exercée par le bras 

Notre objectif étant d'avancer horizontalement dans le référentiel : à l'aide d'un bâton  et d'une force 



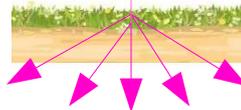
I Si mon bâton est vertical par rapport au sol



Si le bâton tend vers la verticale et que j'exerce une force dessus

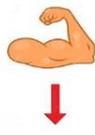


Je vais m'opposer à la résistance du sol et la force exercée va s'y dissiper et me repousser vers le haut.



PAS DE PROPULSION

II Si mon bâton est parallèle au sol



Si le bâton tend à être parallèle au sol et que j'exerce une force dessus

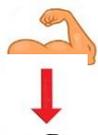


Mon appui bâton va se dérober sous la pression de ma force et mon bras va s'échapper vers l'arrière



PAS DE PROPULSION

III Si mon bâton forme un angle de 45° avec le sol



Si le bâton forme un angle d'environ 45° avec le sol et que j'exerce une force dessus



La résistance au sol est forte et je me propulse vers l'avant :



PROPULSION !

Planning du Cycle 2

Planning des séances du 7 Novembre au 20 Décembre 2022					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Bien-être Balade Nordique Orangerie	8h45 – 10h Bien-être Lingolsheim	9h – 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 – 10h15 Top-Forme Lingolsheim	9h – 10h et 10h - 11h Bien-être Orangerie	9h – 10h45 Top-Forme Balade Nordique Oberhausbergen
9h – 10h30 Top-Forme Balade Nordique Orangerie	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie	9h – 10h15 Bien-être Heyritz	9h – 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
10h15 - 11h30 Bien-être Orangerie		11h – 11h45 Initiation Orangerie	10h15 – 11h30 Bien-être Lingolsheim	11h - 12h Santé Orangerie	
		11h – 12h Santé Orangerie		14h–15h30 Top-Forme Balade Nordique Parking du Fortin	
	18h30 – 19h30 Top-Forme Cardio*** Citadelle ou Schiltigheim	14h – 16h Top-Forme Balade Nordique Itinérante*	18h30 - 19h 30 Top-Forme Cardio Orangerie		
		14h – 16h Bien-être Balade Nordique** Orangerie ou Heyritz			
Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :	Orangerie : dans l'allée centrale devant le manège à voitures Parking du Fortin : route de la Wantzenau à La Robertsau	Lingolsheim : parking étang Zimmer, route de Graffenstaden	Citadelle : parking rue de Boston	Oberhausbergen : parking en haut de la rue de la Colline	Heyritz : devant le rowing club en face de la passerelle René Burgun
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Top-Forme Balade Nordique Itinérante du mercredi à 14h	9 Novembre : Sentier des Pêcheurs, Eschau rdv : Parking église St Trophime	9 Novembre : Sentier des Pêcheurs, Eschau rdv : Parking église St Trophime	16 Novembre : Nesselried Allemagne rdv : Sportplatz	23 Novembre : Gambshheim - Freistett rdv : Parking du port de Freistett	30 Novembre : Plan d'eau de Reichstett rdv : Parking du plan d'eau
**Nos lieux de rendez-vous pour nos Bien-Être Balade Nordique du mercredi à 14h	7 Décembre : Balade des Hérons : 25 Quai des Bateliers, La Wantzenau (parking Osteo Vromman)	7 Décembre : 25 Quai des Bateliers, La Wantzenau (parking Osteo Vromman)	14 Décembre : ALTORF Cour de la Dime rdv : Parking de la Cour de la Dime		
*** Nos lieux de rendez-vous pour nos Top-Forme Cardio du mardi à 18h30	9/11, 23/11, 07/12 à l'Orangerie, rdv dans l'allée centrale devant le manège à voitures				
	16/11, 30/11, 14/12 au Heyritz, rdv devant le rowing club en face de la passerelle René Burgun				
	08/11, 22/11, 06/12, 20/12 à Schiltigheim, autour du lac de l'Espace Européen d'Entreprises, rdv sur le parking au Rond Point, en face du 23 rue de la Haye				
	15/11, 29/11, 13/12 au Parc de la Citadelle, rdv sur le parking rue de Boston				