



Programme Week-End marche nordique : Formule Grand Week-End !

Samedi :

9h00 Accueil sur le lieux d'hébergement (possibilité d'arriver la veille, le vendredi soir)

10h00 Début de l'activité avec une séance d'initiation, pour voir ou revoir les techniques de bases de la méthode OTOPT

12h00 Pique nique au gite. Ce repas n'est pas compris, il s'agit la de partager un repas convivial en apportant chacun un petit plat à mettre en commun.

14h00 Départ pour l'après-midi, pour un circuit ludique et technique adapté au niveau du groupe

17h ou 18h 00 Retour au gite, pour l'apéritif, suivi du repas « Terroir » préparé par notre hôte.

Dimanche :

9h00 Départ pour un circuit de marche nordique en montagne, sur les pistes de l'Espace Nordique de Nistos, adapté au niveau du groupe. Le panorama et l'ambiance « Montagne » raviront tout le monde.

12h00 Pique nique (préparé par notre hôte) au soleil sur les estives

16h00 Fin d'activité



**Instructeur de
Marche Nordique**
lesaem.org

Pour tout renseignements, inscription ou réservation :

Julien Gomis
06 03 17 24 72

j.gomis@hotmail.fr
www.pyrenees-evasion.com

Moniteur diplômé adhérent à la compagnie des moniteurs OTOPT.

Tarifs formule « Grand Week-end »: 115€ par personne pour le week-end, 18€ sont à rajouter pour une arrivée prévue le vendredi soir.

Ce prix comprend :

L'encadrement par un professionnel diplômé, adhérent de la compagnie des moniteurs OTOP et accompagnateur en montagne

- ◆ Le prêt des bâtons de marche nordique pour les 2 jours d'activité
- ◆ L'hébergement 1 nuit au gîte chambres d'hôtes 3 épis Gîtes de France La Souleillane (ou équivalent, en fonction des disponibilités)
- ◆ Le repas du samedi soir
- ◆ Le petit déjeuner du dimanche matin
- ◆ Le pique nique du dimanche midi.

Ce prix ne comprend pas :

- ◆ Le transport pour se rendre au gîte, le transport pour monter à Nistos le dimanche
- ◆ Le repas de midi du samedi
- ◆ L'équipement individuel et les en cas

Hébergement :

Vous serez accueilli au pied des Pyrénées, au sein des chambres d'hôtes 3 épis Gîtes de France La Souleillane (ou équivalent, en fonction des disponibilités), ancienne ferme de maître datant de 1822. au centre du village de St Laurent de Neste pour un séjour de calme, de détente et de marche nordique !

Trois chambres d'hôtes ont été aménagées avec soin, l'accueil est familial, mais très confortable. Une table d'hôtes avec des produits frais et locaux nous permettra de

Présentation de l'activité Marche nordique, Ses Bienfaits : Un petit séjour pour retrouver la forme loin de l'agitation urbaine ! Cette discipline est à mi-chemin entre la randonnée et le jogging. Le résultat : une marche dynamique et non violente. On se défoule, se dépense et se tonifie tout en respectant son corps. Rien de tel pour se couper du quotidien ! Et tout ça au grand air dans un environnement de rêve.

- ✓ S'agissant d'un sport doux, il convient à tous, de 7 à 77 ans.
- ✓ Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
- ✓ Il soulage les genoux et le dos (contrairement au footing ou au jogging)
- ✓ Il fait travailler 80 % des muscles du corps
- ✓ On dépense 2 fois plus de calories qu'en marche normal on perd donc du poids plus facilement

Conseils pour les pratiquants de marche nordique :

Le bon matériel :

- ✓ De quoi s'hydrater tout au long de l'effort (porte gourde ceinture, kamel back ...)
- ✓ Un petit en cas de type barre de céréale en cas de coup de fatigue
- ✓ Des vêtements adaptés au sport de type footing, vêtements souples et plutôt près du corps (les vêtements larges gênent les mouvements)
- ✓ Des vêtements adaptés aux conditions météo du moment
- ✓ Des chaussures de sport confortables, de type running ou trail à tiges basses, avec un bon amorti et un bon maintien.

En fonction de la météo, les parcours pourront être adaptés et/ou modifiés le jour même pour votre sécurité et confort.



Programme Week-End marche nordique : Formule « Détente Active »

Samedi :

12h00 Pique nique aux alentours du gîte. Ce repas n'est pas compris, il s'agit de partager un repas convivial en apportant chacun un petit plat à mettre en commun.

14h00 Départ pour l'après-midi, pour un circuit ludique et technique adapté au niveau du groupe. Apprentissage des bases de la méthode OTOPT

17h ou 18h 00 Retour au gîte, pour l'apéritif, suivi du repas « Terroir » préparé par notre hôte.

Dimanche :

9h00 Départ pour un circuit de marche nordique en montagne, sur les pistes de la station de ski de fond de Nistos, adapté au niveau du groupe. Le panorama et l'ambiance « Montagne » raviront tout le monde.

12h00 Pique nique (préparé par notre hôte) au soleil sur les estives

16h00 Fin d'activité



**Instructeur de
Marche Nordique**
lesaem.org

Pour tout renseignements, inscription ou réservation :

Julien Gomis
06 03 17 24 72

j.gomis@hotmail.fr
www.pyrenees-evasion.com

Moniteur diplômé adhérent à la compagnie des moniteurs OTOPT.

Tarifs formule « Sétente Active »: 105€ par personne pour le week-end,

Ce prix comprend :

L'encadrement par un professionnel diplômé, adhérent de la compagnie des moniteurs OTOP et accompagnateur en montagne

- ◆ Le prêt des bâtons de marche nordique pour les 1 journée 1/2 d'activité
- ◆ L'hébergement 1 nuit au gîte chambres d'hôtes 3 épis Gîtes de France La Souleillane (ou équivalent, en fonction des disponibilités)
- ◆ Le repas du samedi soir
- ◆ Le petit déjeuner du dimanche matin
- ◆ Le pique nique du dimanche midi.

Ce prix ne comprend pas :

- ◆ Le transport pour se rendre au gîte, le transport pour monter à Nistos le dimanche
- ◆ Le repas de midi du samedi
- ◆ L'équipement individuel et les en cas

Présentation de l'activité Marche nordique, Ses Bienfaits : Un petit séjour pour retrouver la forme loin de l'agitation urbaine ! Cette discipline est à mi-chemin entre la randonnée et le jogging. Le résultat : une marche dynamique et non violente. On se défoule, se dépense et se tonifie tout en respectant son corps. Rien de tel pour se couper du quotidien ! Et tout ça au grand air dans un environnement de rêve.

- ✓ S'agissant d'un sport doux, il convient à tous, de 7 à 77 ans.
- ✓ Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
- ✓ Il soulage les genoux et le dos (contrairement au footing ou au jogging)
- ✓ Il fait travailler 80 % des muscles du corps
- ✓ On dépense 2 fois plus de calories qu'en marche normal on perd donc du poids plus facilement

Hébergement :

Vous serez accueilli au pied des Pyrénées, au sein des chambres d'hôtes 3 épis Gîtes de France La Souleillane (ou équivalent, en fonction des disponibilités), ancienne ferme de maître datant de 1822. au centre du village de St Laurent de Neste pour un séjour de calme, de détente et de marche nordique !

Trois chambres d'hôtes ont été aménagées avec soin, l'accueil est familial, mais très confortable. Une table d'hôtes avec des produits frais et locaux nous permettra de

Conseils pour les pratiquants de marche nordique :

Le bon matériel :

- ✓ De quoi s'hydrater tout au long de l'effort (porte gourde ceinture, kamel back ...)
- ✓ Un petit en cas de type barre de céréale en cas de coup de fatigue
- ✓ Des vêtements adaptés au sport de type footing, vêtements souples et plutôt près du corps (les vêtements larges gênent les mouvements)
- ✓ Des vêtements adaptés aux conditions météo du moment
- ✓ Des chaussures de sport confortables, de type running ou trail à tiges basses, avec un bon amorti et un bon maintien.

En fonction de la météo, les parcours pourront être adaptés et/ou modifiés le jour même pour votre sécurité et confort.

Informations Complémentaires :

Les prix sont établis sur la base d'un groupe de 2 à 6 personnes. Pour les groupes constitués ou les clubs dépassant 8 personnes, un tarif dégressif et un séjour « à la carte » peuvent être mis en place.

Il est possible de choisir un hébergement en gîte, à partir de 8 personnes, avec ou sans restauration. Le prix du gîte se situe aux alentours de 20 à 30€ par jour/pers en fonction des disponibilités et du niveau des prestations demandées. (avec ou sans pension)

Pour 8 personnes le coût de l'encadrement (+ prêt des bâtons) revient à 40€/pers pour les 2 jours
Pour 12 personnes le coût de l'encadrement (+ prêt des bâtons) revient à 30€/pers pour les 2 jours
Pour des groupes plus nombreux, un deuxième moniteur de marche nordique est à prévoir, nous consulter pour les tarifs.



**Instructeur de
Marche Nordique**
lesaem.org

Pour tout renseignements, inscription ou réservation :

Julien Gomis
06 03 17 24 72

j.gomis@hotmail.fr
www.pyrenees-evasion.com

Moniteur diplômé adhérent à la compagnie des moniteurs OTOP.