

# LAURENTRICHARD

un brin d'évasion



VTT RAQUETTES RANDO MARCHE NORDIQUE

## Séjour Marche Nordique

Du 02.07.2016 au 09.07.2016

**DESRIPTIF** : Nous vous proposons 5 jours de découverte et de plaisir au cœur des Pyrénées en Vallée d'Aure. Vous découvrirez une pratique en plein air, ludique et progressive, avec la nature comme « salle de remise en forme ». Une activité 100% plaisir pour s'oxygéner et partager un moment d'évasion au milieu de paysage authentique.

**LIEU** : Saint-Lary-Soulan – Vallée d'Aure (65)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : le séjour est garanti à partir de 4 personnes. Le groupe est limité à 12 participants.

**HEBERGEMENT** : Centre de vacances l'Estibère en pension complète.

**RENDEZ-VOUS** : Arrivée samedi après-midi à 17h – Remise des clés  
Pot d'accueil le soir

**LA DISPERSION** : le samedi matin.

**PORTAGE** : Affaires légères de la journée.

**A PREVOIR** : une paire de chaussures tige basse de type trail ou running, vêtements légers et confortables ainsi qu'une tenue adaptée aux conditions météo du moment (froid, vent, pluie), gants, lunettes de soleil, crème de protection solaire, affaires de toilette, une ceinture porte-gourde ou de préférence un petit sac à dos léger.

**NIVEAU** : Destiné à des personnes pratiquant une activité régulière et/ou marchant de façon régulière à un rythme supérieur ou égal à 5 km/h. Le rythme est adapté en fonction de chacun.

**ENCADREMENT** : Il est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et instructeur marche nordique OTOPI®.



**Laurent RICHARD**  
Accompagnateur en montagne  
5 impasse Gertoux  
65240 GUCHEN

N° siret : 519 726 772 000 14

Code APE : 9319Z

RC Professionnelle S.N.A.M : Contrat n° 105 630 300

Agrément Jeunesse & Sport : 06506ED0113

Agrément Education Nationale : 13M01

mob : 06.17.49.32.72 – fixe : 05.62.39.18.10

courriel : laurentrichard.aem@hotmail.fr

www.unbrindevasion-pyrenees.com



Les  
Accompagnateurs  
EN  
MONTAGNE  
lesaem.org

## PROGRAMME & DEROULEMENT :

**Déroulement des séances :** Chaque séance dure environ 2h30. Ces dernières débutent par un échauffement (de 10 à 15 minutes). Le corps d'une séance intègre une marche au rythme adapté et, de façon ludique, différents exercices d'équilibre, de renforcements musculaires, de motricité... La fin de la séance se clôture par une série d'étirements de manière à détendre les muscles et à relaxer le corps (de 10 à 15 minutes).

### **Programme :**

**Jour 1 :** Sortie le matin, au départ du centre d'hébergement avec mise en jambe et découverte de la méthode OTOP®. Vous pourrez ainsi acquérir la bonne gestuelle et les techniques de déplacement de la marche nordique. Retour au centre pour le repas.

L'après-midi, au départ d'un village d'altitude, mise en pratique sur le terrain dans le respect de l'esprit de la méthode OTOP®.

NIVEAU : DECOUVERTE

LIEU : Vallée d'Aure

DENIVELE : - de 300 m de dénivelé positif sur la journée

**Jour 2 :** Dépaysement avec sortie à la journée côté Espagnol en vallée du Sobrarbe. Vous découvrirez un site à la journée ou deux sites (matin & après-midi) pour pratiquer, s'oxygéner et s'évader en marche nordique. Pique-nique le midi.

NIVEAU : LOISIR

LIEU : Aragon

DENIVELE : ≈600 m de dénivelé positif sur la journée

**Jour 3 :** Matinée marche nordique pour approfondir technique et équilibre. Circuit et mise en pratique sur terrains variés. Repas au centre le midi.

Après-midi libre.

NIVEAU : LOISIR

LIEU : Vallée d'Aure

DENIVELE : ≈350 m de dénivelé positif

**Jour 4 :** Sortie journée plus sportive mettant l'accent sur l'endurance, le renforcement musculaire et la respiration. Parcours en altitude avec vue imprenable et pique-nique « au sommet ».

NIVEAU : SPORTIF

LIEU : Vallée du Louron

DENIVELE : ≈800 m de dénivelé positif sur la journée

**Jour 5 :** Pour terminer la semaine, la dernière sortie est prévue en pleine montagne aux portes de la réserve du Néouvielle.

NIVEAU : LOISIR

LIEU : Vallée d'Aure

DENIVELE : ≈400 m de dénivelé positif sur la journée



**Laurent RICHARD**

Accompagnateur en montagne

5 impasse Gertoux

65240 GUCHEN

N° siret : 519 726 772 000 14

Code APE : 9319Z

RC Professionnelle S.N.A.M : Contrat n° 105 630 300

Agrément Jeunesse & Sport : 06506ED0113

Agrément Education Nationale : 13M01

mob : 06.17.49.32.72 – fixe : 05.62.39.18.10

courriel : laurenrichard.aem@hotmail.fr

www.unbrindevasion-pyrenees.com



Les  
Accompagnateurs  
en  
MONTAGNE  
lesaem.org

## LES NIVEAUX & LE DENIVELE POSITIF :

DECOUVERTE \* - Moins de 300 m de dénivelé

Pour tous. Le but est de s'approprier la technique et de contrôler le mouvement des bâtons. Des exercices de renforcements musculaires, de motricité, d'équilibre peuvent être mis en place. La pratique et l'apprentissage se déroulent sur des terrains pas ou peu accidentés, tels que pistes ou larges sentiers avec un faible dénivelé.

LOISIR \*\* - De 300 à 600 m de dénivelé

Pour des personnes qui souhaitent profiter des bienfaits de la marche nordique de façon progressive. Les séances se déroulent sur des parcours pas ou peu accidentés (pistes et sentiers de montagne). Le terrain qui peut comporter des obstacles naturels (rocher, arbre, ruisseau) se transforme en ateliers ludiques. L'accent est mis sur l'amélioration des capacités respiratoires, cardio-vasculaires et de l'amplitude des mouvements.

SPORTIF \*\*\* - De 600 à 800 m de dénivelé

Pour les personnes initiées qui possèdent une certaine maîtrise de la technique de la Marche Nordique. La pratique se déroule sur des circuits empruntant pistes, sentiers, terrains accidentés et pouvant alterner plus de montées et de descentes. Les séances comprennent quelques exercices de renforcement musculaires ainsi que des temps de récupération.

INTENSIF \*\*\*\* - De 800 à 1000 m

Pour les personnes qui possèdent une bonne condition physique ainsi qu'une certaine maîtrise de la technique de la Marche Nordique. Le parcours se déroule en pleine montagne et emprunte des terrains plus accidentés aux dénivelés importants.

Ce descriptif est donné à titre indicatif.

**LES PLUS :** - Pratique de la marche nordique OTOPO© dans un environnement montagnard privilégié.

- Méthode d'enseignement et technique de progression : méthode OTOPO© (conforme aux standards internationaux).
- Circuits variés : vallée d'Aure, vallée du Louron, Espagne (Aragon)...

**PRIX :** 440€/pers. Soit 150€ pour l'encadrement et le prêt des bâtons marche nordique du lundi matin jusqu'au vendredi après-midi. Ce prix ne comprend pas les repas, les boissons, les dépenses personnelles, les déplacements sur place même si un système de covoiturage peut-être mis en place. Et 290€ pour l'hébergement en pension complète.

**MOYENS DE PAIEMENT :** Espèces, Chèques, Chèque-Vacances, Coupon Sport



**Laurent RICHARD**  
Accompagnateur en montagne  
5 impasse Gertoux  
65240 GUCHEN

N° siret : 519 726 772 000 14

Code APE : 9319Z

RC Professionnelle S.N.A.M : Contrat n° 105 630 300

Agrément Jeunesse & Sport : 06506ED0113

Agrément Education Nationale : 13M01

mob : 06.17.49.32.72 – fixe : 05.62.39.18.10  
courriel : laurenrichard.aem@hotmail.fr  
www.unbrindevasion-pyrenees.com



**Les Accompagnateurs EN MONTAGNE**  
lesaem.org