



INFORMATIONS



SAVERNE Sortie

(Sortie - Informations données par l'animateur.rice)



Début le jeudi 26 mars 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **54.00 €**

PROFILS : Educateur sport-santé

PRE REQUIS :

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique sera demandé et à remettre à l'animateur lors de la 1ère séance.

Les séances sont adaptées aux personnes pouvant aborder une marche d'environ 1h30 en dénivelé à une allure allant de 5 à 5,5 km/h pour une distance parcourue d'environ 5 à 6 km.

MATERIEL :

Les chaussures sont adaptées au terrain d'activité et permettent la mobilité de la cheville.

La tenue est accordée aux conditions atmosphériques.

Prévoir une bouteille d'eau.

Des bâtons spécifiques pourront être prêtés lors des premières séances.

CODE ACTIVITÉ : 10SA837

DESCRIPTION

Originaire de Finlande, la marche nordique trouve ses origines dans la pratique du ski de fond (ski nordique). Elle sollicite 80% des muscles du corps grâce à l'utilisation de bâtons à gantelets permettant l'accentuation du mouvement balancier naturel des bras.

Le bain de forêt est une pratique venue du Japon et permet de profiter au mieux des bienfaits des arbres et de leurs vertus grâce à la mobilisation de toutes ses capacités sensorielles.

Le lieu de rendez-vous, qui varie au cours des séances (parking du Château du Haut-Barr, des Dragons, étang du Ramsthal...) est fixé chaque semaine par mail et les adhérents devront s'y rendre de manière autonome (co-voiturage possible).

OBJECTIFS

Arpentez au rythme de la marche nordique, les sentiers et découvrez des lieux insolites, le patrimoine naturel et historique local et des panoramas sous un angle différent en profitant des vertus de ressourcement du bain de forêt. Activité douce et conviviale par essence, elle offre une sensation d'évasion et de découverte en toute simplicité en même temps qu'un regain de la condition physique, des capacités cardiaque et respiratoire et de l'endurance. Dans une atmosphère de détente et de convivialité, oxygenez-vous le corps et l'esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	26-03-2026	14:15	02:00	Sortie, -
Jeudi	02-04-2026	14:15	02:00	Sortie, -
Jeudi	09-04-2026	14:15	02:00	Sortie, -