



## INFORMATIONS



SAVERNE Sortie

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



Début le dimanche 15 mars 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **18.00 €**

PROFILS : Educateur sport-santé

### PRE REQUIS :

La séance est adaptée aux personnes pouvant aborder une marche d'environ 1h30 en dénivelé à une allure d'environ 5 km/h pour une distance parcourue d'environ 7 à 8 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.

Pour une hétérogénéité de marche le groupe sera composé de 10 personnes au maximum.

CODE ACTIVITÉ : 10SA835

## DESCRIPTION

Originnaire 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 (parking du Château du Haut-Barr, des Dragons, étang du Ramsthal, jardin botanique...), est communiqué par mail dans la semaine avant la séance. 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, oxygénez-vous le corps et l'esprit.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	15-03-2026	10:00	02:00	Sortie, -