



DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022

# STAGE 360

MARCHE NORDIQUE



ANIMÉE ET ENCADRÉE PAR NATHALIE GILBERT

COACH SPORTIVE DIPLOMEE D'ETAT ET INSTRUCTRICE MARCHE NORDIQUE

JUSQU'A 15 PERSONNES MAXI

# À PROPOS DU STAGE 360



**EN EXPLORANT TOUS LES  
POTENTIELS DE LA MARCHE  
NORDIQUE, TU AMELIORES TA  
PRATIQUE !**

La Méthode 360° by Nathalie GILBERT explore tous les potentiels de la marche nordique.

La marche nordique n'est ni un concept, ni un sport banal. Elle ne se limite pas qu'au simple fait de marcher ou de randonner, elle est bien plus que cela !

Je te propose de découvrir ma méthode vue sous un angle à 360°.

En participant à mon stage 360 tu deviens l'alchimiste de tes entraînements et je t'accompagne dans ce processus.

# DESCRIPTION DU STAGE 360

Dans un cadre absolument magnifique et nature du Bassin d'Arcachon entre Andernos les Bains et Arès, nous évoluerons à la fois en bordure du littoral et de la rivière du Cirès mais aussi en pleine forêt de pins, de chênes et d'une végétation généreuse à souhait.

Parfait pour pratiquer la marche nordique sur les différents terrains (sable, terre, dénivélés, accidentés ...).

Une journée déconnectante, sportive et conviviale pour faire le plein d'exercices, de techniques et de nouveautés dans le but de performer tes entraînements      marche nordique.

Si tu es un aficionado-a de la marche nordique amateur ou professionnel, ce stage est fait pour toi !

Le stage 360 se déroule en **5 modules** bien distincts :

- **MODULE 1 : Routine sportive / Séance type d'entraînement -**  
Comment se déroule une séance type
- **MODULE 2 : Construire une séance MN** Apprendre à construire une séance d'entraînement MN selon la thématique et l'objectif à atteindre.
- **MODULE 3 : La boite à outils** : Une boite à outils d'exercices pour créer et enrichir tes séances marche nordique et ce quel que soit ton niveau de pratique.
- **MODULE 4 : Ton carnet d'entraînement :**  
***Planifier, Progresser, Performer*** - Le carnet d'entraînement est l'outil indispensable pour progresser, évoluer et atteindre plus facilement ton ou tes objectifs
- **MODULE 5 : En bonus :**  
***Encadrement - Coaching - Pédagogie*** - Pour booster et améliorer ton enseignement

# BUTS ET OBJECTIFS

## **Sois l'alchimiste de tes entraînements !**

La méthode 360 a pour but de te rendre totalement autonome dans tes entraînements de marche nordique.

Le stage 360 est conçu pour t'apprendre à créer tes propres séances de marche nordique afin que tu puisses évoluer et progresser dans ta pratique durablement.

Mes 20 ans d'expériences dans le domaine du sport et de la santé en qualité d'éducatrice sportive, m'ont permis d'acquérir en tout humilité une expertise aiguisée.

J'ai donc à cœur de te partager mon savoir faire afin que tu puisses toi-même développer ces compétences et mettre à profit ma @Méthode 360.

T'accompagner dans ce processus est ma priorité.





# DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

LES MODULES	DEBUT	FIN
<b>POT D'ACCUEIL</b> POUR FAIRE CONNAISSANCE AUTOUR D'UN CAFE	9H00	9H30
<b>PRATIQUE &amp; REMISE A NIVEAU</b> POUR VOIR OÙ TU EN ES DANS TA PRATIQUE MN	9H30	10H30
<b>COMMENT SE DÉROULE UNE SEANCE TYPE D'ENTRAINEMENT</b> ECHAUFFEMENT, CORPS DE SEANCE, RETOUR AU CALME	10H30	12H00
<b>LE DEJEUNER</b> FAIRE UNE PAUSE MIAM MIAM EN MODE PIC NIC	12H00	13H15
<b>A TOI DE JOUER - CONSTRUIRE UNE SEANCE MN DE A À Z</b> ON RENTRE DANS LE VIF DU SUJET ET DE LA METHODE 360 - CONSTRUIRE UNE SEANCE	13H15	15H00
<b>LE CARNET D'ENTRAINEMENT</b> PLANNIFIER - PROGRESSER - PERFORMER QU'EST CE QUE C'EST ? ET COMMENT JE L'UTILISE	15H00	16H00
<b>BONUS : ENCADREMENT - COACHING - PEDAGOGIE</b> COMMENT BOOSTER TES SESSIONS MN LORSQUE QUE TU ENCADRES AUPRÈS D'UN GROUPE DE PERSONNES	16H00	17H30
<b>FIN DU STAGE</b> ON VA PAS SE QUITTER COMME ÇA - TON RETOUR D'EXPERIENCE M'INTERRESSE	17H30	18H00

## **POUR PARTICIPER AU STAGE 360**

Je t'invite à réserver ta place en cliquant sur le lien ci-dessous.

<https://uman-sport.com/produit/stage-360/>

Le nombre de participants étant limité à 15 personnes, la clôture des inscriptions est fixée au lundi 17 Octobre 2022.

## **TARIF ET INSCRIPTION**

**150 EUROS TTC**

PAR PERSONNE

### **CE TARIF INCLUS :**

- LE POT D'ACCUEIL
- LE STAGE 360
- LE LIVRET DE STAGE
- TON CARNET D'ENTRAÎNEMENT

### **CE TARIF N'INCLUS PAS :**

- LE PIC NIC DU MIDI
- LES AUTRES FRAIS

## **INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE**

## **CONTACT**

**NATHALIE GILBERT**

TÉL : 06 11 46 70 47  
MAIL : UMAN.SPORT33@GMAIL.COM  
WWW.UMAN-SPORT.COM  
WWW.MARCHE-NORDIQUE-AND-CO.COM

## **LIEU DU STAGE**

BASSIN DE BAIGNADE ST BRICE -  
ROND POINT DE ST BRICE  
33740 ARÈS  
**BASSIN D'ARCACHON**