Marche sportive et initiation à la marche olympique

Bougez en plein air. Apprenez. Progressez à votre rythme.

SESSION DE 15 SEMAINES • ÉTANG DU GRAND-COTEAU, MASCOUCHE

Envie de rendre vos marches plus dynamiques, de développer votre endurance ou de découvrir la marche olympique? Rejoignez un petit groupe convivial et profitez d'un encadrement professionnel pour apprendre à mieux marcher et installer une routine active.

Un cours accessible et progressif

Tous les niveaux et tous les âges sont les bienvenus. Vous n'avez pas besoin d'expérience en marche olympique. Les exercices, les allures et les périodes de récupération sont adaptés aux capacités de chacun. Pour les jeunes enfants, une participation avec un adulte accompagnateur est à convenir lors de l'inscription.

Groupe de 12 personnes maximum, pour permettre des conseils et des corrections individuelles.

Ce que vous allez apprendre

- Travailler votre posture et la coordination de vos mouvements.
- Découvrir les bases techniques de la marche olympique.
- Développer votre endurance grâce à des efforts progressifs.
- Reconnaître une intensité adaptée et gérer votre rythme.
- Organiser vos propres sorties et garder le plaisir de bouger.

Votre entraîneur

Samuel V.-Chevrier, N.D.
Entraîneur privé certifié • Ancien enseignant en éducation physique et à la santé • Naturopathe certifié

Un accompagnement pédagogique attentif à vos objectifs, à votre niveau et à votre progression.

Choisissez votre horaire

Jour	Horaire
Lundi	16 h à 17 h
Mercredi	11 h à 12 h
Vendredi	14 h 30 à 15 h 30

Durée de chaque séance : 45 à 60 minutes.
Lieu : secteur de l'étang du parc du Grand-Coteau, Mascouche.
Dates de session : à confirmer. Point de rencontre précis communiqué avant le début des cours.

Une formule à votre rythme

Comment se déroule une séance?

Chaque rencontre comprend un accueil, un échauffement, un atelier technique, une période de marche encadrée et un retour au calme. Les séances combinent marche continue, changements d'allure et exercices adaptés.

Votre parcours sur 15 semaines

Semaines	Au programme
1 à 3	Découvrir les bases, travailler la posture et trouver une allure confortable.
4 à 6	Développer la coordination et explorer la technique de marche olympique.
7 à 9	Progresser en endurance et varier les allures.
10 à 12	Consolider les apprentissages et mieux gérer son effort.
13 à 15	Gagner en autonomie, relever un défi adapté et faire le bilan.

Une séance par semaine permet de suivre toute la progression. Vous pouvez également participer deux ou trois fois par semaine pour pratiquer davantage. Le défi final est adapté à chacun, sans obligation de performance.

Tarifs et forfaits

Formule	Prix	Par séance
À la carte — 1 séance	20 $	20 $
Carnet découverte — 5 séances	90 $	18 $
Carnet flexible — 10 séances	170 $	17 $
Session — 15 séances (1 fois/ semaine)	225 $	15 $
Session — 30 séances (2 fois/ semaine)	390 $	13 $
Session — 45 séances (3 fois/ semaine)	495 $	11 $

Prix en dollars canadiens. Taxes applicables en sus, le cas échéant; le montant final à payer sera précisé avant l'inscription.

Renseignements pratiques

- Forfaits de session : choisissez vos plages fixes et bénéficiez d'une place réservée.
- Carnets et séances à la carte : réservation nécessaire, selon les places disponibles. Carnets utilisables pendant la session.
- Apportez de l'eau et portez des chaussures adaptées ainsi que des vêtements selon la météo.
- Les cours peuvent avoir lieu sous une pluie légère. En cas de conditions dangereuses, la séance est reportée et les participants sont avisés.
- Signalez vos limitations ou besoins particuliers lors de l'inscription afin de discuter des adaptations.

Le calendrier, les modalités de reprise, d'annulation et de remboursement seront communiqués avant la confirmation de votre inscription.

Inscription et renseignements

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire Google :
Remplir le formulaire d'inscription

Pour toute question :
Courriel : samuelvchevrier@lavoieduvivant.ca
Téléphone : (514) 647-2961

Faites de votre prochaine marche un moment pour apprendre, progresser et partager le plaisir de bouger!