



**En pleine nature** ... randonner à pied ou à raquettes ... marcher nordique, marcher afghan, connaître cueillir cuisiner les plantes sauvages, avec une accompagnatrice montagne

## Séjour Camargue "marche nordique à la plage"

Quotidiennement plusieurs activités pour

- \* retrouver le plaisir de bouger et respirer en plein air
- \* apprendre par l'activité physique à s'occuper de soi, se consacrer du temps pour mieux se porter, récupérer son dynamisme, s'alimenter sainement et mincir si besoin
- \* repartir détendu, avec le plein d'énergie, des exercices à refaire à pied ou dans l'eau et de bonnes recettes à partager.

Pour la deuxième année, le séjour "marche nordique à la plage", (mais pas que !), aura lieu aux Saintes Marie de la Mer. Séjour à la carte où l'on vient pour une semaine ou bien à la carte pour un, deux, trois jours ou plus : les ponts de ce début mai s'y prêtent.

Séjours "marche nordique à la plage" en 2009 aux Saintes Maries de la Mer :

- \* du 29 avril au 12 mai
- \* du 30 mai au 5 juin
- \* du 24 au 31 octobre

Quotidiennement, de multiples activités, avec horaires indicatifs :

- 9h : réveil de l'énergie avec yoga tibétain et exercices de respiration
- 9h30 : Marche nordique sur sable dur, sable mou, en baskets dans la campagne alentour, pieds nus, , habillé ou en maillot de bain... Tout sera possible !
- Techniques de marche afghane et gestion de la respiration
- vers 17h : aquagym en piscine extérieure chauffée, marche pieds dans l'eau, en mer.
- Hébergement en camping.
- Repas simples élaborés collectivement avec, si la flore locale le permet, cueillette et cuisine des plantes sauvages.
- Auto massages et techniques d'harmonisation de l'énergie
- Temps de lecture dans l'après-midi ou échanges de savoirs et savoirs-faire manuels, artistiques etc ...

Il y aura également une cueillette et préparation des fruits de mer, pour les amateurs, ainsi que la visite des Saintes Maries de la Mer avec un passionnant guide local écrivain... Les horaires peuvent évoluer pour s'adapter aux conditions de la météo ou autres.

**Agnès Godard - accompagnatrice en montagne**

<http://www.enpleinenature.fr> tel 06 11 17 27 14

courriel : [agnes.godard@free.fr](mailto:agnes.godard@free.fr)

Grand Vallon - 01000 APREMONT - siret 477831 184 00015 - ape 926C



## Séjour Camargue "marche nordique à la plage"..... suite ....

### Tarifs :

\* 44 € par jour et par personne, comprenant l'encadrement de toutes les activités ci dessus, matériel inclus, ainsi que la cueillette et préparation collective des repas. A ceci, rajouter la participation aux achats alimentaires, ce qui approche 6 € par jour et par personne. Variable en fonction de ce que nous trouverons dans la nature...

Remises spéciales de fidélité pour mes élèves réguliers et pour ceux qui ont leur bâtons personnels. Me consulter.

\* Possibilité de ne participer qu'à la marche nordique : 12 € une heure initiation

\* Possibilité de ne faire que l'aquagym : 8 € la séance

**Prévoir et réserver son hébergement** : en camping, avec votre tente, caravane ou camping-car. Si vous n'êtes pas équipés, le camping loue des mobil-home et des "bengalis". Plus de détail et les tarifs sur le site du camping du clos du Rhône

Pour planter sa tente, le camping sera loin d'être complet à cette époque..

Pour les Mobil-home, si vous voulez partager les frais, je communiquerai vos coordonnées aux autres participants, avec votre autorisation.

Et si, comme certains chanceux, vous avez la chance d'avoir les clés d'une maison ou d'un appartement aux Saintes Maries, vous pouvez rejoindre le groupe chaque jour...

### Niveau des activités

Pour la marche nordique, si vous n'en avez jamais fait... vous apprendrez la technique, pendant la première heure de la séance. Si vous êtes sportif et ou déjà initié ..... vous continuez la séance. Pour l'endurance, il faut être capable de marcher une heure et demie, au début. N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des doutes sur vos capacités. L'aquagym, est accessible à tous, même sans savoir nager.

**Inscription**, et prévoir votre équipement personnel, me contacter :

**Repas** : le programme quotidien prévoit cueillette éventuelle, cuisine et repas collectifs à tendance végétarienne, mais ce n'est pas une obligation. Vous pouvez aussi jeûner...

### Prévoir, apporter

Vos couverts si vous désirez manger collectivement

Maillot de bain, lunettes de piscine, grande serviette éponge ou peignoir.

Un tapis de sol de gym, ou mousse de camping.

Un panier, un cahier, du scotch et de quoi écrire

Un appareil photo si vous avez

Vêtements amples ou très souples pour randonner et faire les exercices d'échauffement et d'étirements. Chaussures à bonne semelles crantées mais non montantes. Un sac à dos avec une ceinture ventrale, pour mettre un peu de boisson et un coupe vent ou gore-tex léger, et le vêtement enlevé lorsqu'on aura trop chaud

Tenues de détente confortables et chaudes pour le soir.

Nécessaire de toilette, lunettes de soleil, couvre-chef, protection solaire...

Vos bouquins préférés : flores, recette de cuisine, romans, vos talents et tout ce que vous aimeriez partager.

### Accompagnement

Agnès Godard, "En pleine nature"

BE montagne - Instructeur européen de Nordic Walking - BE natation

### **Agnès Godard - accompagnatrice en montagne**

<http://www.enpleinenature.fr> tel 06 11 17 27 14

courriel : [agnes.godard@free.fr](mailto:agnes.godard@free.fr)

Grand Vallon - 01000 APREMONT - siret 477831 184 00015 - ape 926C

# Inscription au SÉJOUR marche nordique à la plage 2009

Je m'inscris au séjour Camargue 2009 aux Saintes Maries de la Mer (13), France. Je coche ma participation aux activités, indiquer votre heure d'arrivée pour commencer votre séjour : 9h, 14h ou 17h. Si vous arrivez à 14h un mardi, vous aurez trois jours d'activités en repartant le vendredi suivant, après le repas.

Dates de votre séjour	Toutes les activités : réveil du souffle et de l'énergie, Nordic Walking, marche afghane et aquagym, cueillette ....	repas midi et soir en commun
Mercredi 29 avril		
Jeudi 30 avril		
Vendredi 1er mai		
Samedi 2 mai		
Dimanche 3 mai		
Lundi 4 mai		
Mardi 5 mai		
Mercredi 6 mai		
Jeudi 7 mai		
Vendredi 8 mai		
Samedi 9 mai		
Dimanche 10 mai		
Lundi 11 mai		
Mardi 12 mai		

Nom ..... Prénom .....  
 Adresse .....  
 .....  
 Tél .....  
 Courriel .....

Je joins mon chèque d'arrhes à l'ordre d'Agnès Godard, d'un montant représentant 50 % par jour et par personne. Le solde sera réglé en début de séjour.

**Annulation**

- par les organisateurs : toutes les sommes encaissées sont restituées.
- désistement du participant à moins de 30 jours avant le début du séjour : une somme forfaitaire de 20 € sera retenue pour les frais d'organisation,

à ....., le .....

Signature

-----> suite

# Inscription au SÉJOUR marche nordique à la plage 2009

Je m'inscris au séjour Camargue 2009 aux Saintes Maries de la Mer (13), France. Je coche ma participation aux activités, indiquer votre heure d'arrivée pour commencer votre séjour : 9h, 14h ou 17h. Si vous arrivez à 14h un mardi, vous aurez trois jours d'activités en repartant le vendredi suivant, après le repas.

Dates de votre séjour	Toutes les activités : réveil de l'énergie, Nordic Walking, marche afghane et aquagym, cueillette ....	repas midi et soir en commun : inscrire oui ou non
samedi 30 mai		
dimanche 31 mai		
lundi 1er juin		
mardi 2 juin		
mercredi 3 juin		
jeudi 4 juin		
vendredi 5 juin		
samedi 6 juin		
samedi 24 octobre		
dimanche 25 oct		
lundi 26 oct		
mardi 27 oct		
mercredi 28 oct		
jeudi 29 oct		
vendredi 30 oct		
samedi 31 oct		

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Tél .....

.....

Courriel .....

Je joins mon chèque d'arrhes à l'ordre d'Agnès Godard, d'un montant représentant 50 % par jour et par personne. Le solde sera réglé en début de séjour.

### **Annulation**

- par les organisateurs : toutes les sommes encaissées sont restituées.

- désistement du participant à moins de 30 jours avant le début du séjour : une somme forfaitaire de 20 € sera retenue pour les frais d'organisation,

à ....., le .....

Signature