

FORMATION

Marche avec Bâtons



Le lundi 19 mai 2025 à Namur (Beez)

Pour qui ?

- Tous les animateurs énéoSport qui accompagnent des groupes de marche et souhaitent améliorer leurs conseils quant à l'utilisation des bâtons de marche ou de randonnée.
- Pré-requis : formation des volontaires énéoSport animateur (anciennement "processus qualifiant animateur").

Par qui ?

Medhy Attar

- Responsable de l'asbl Grandeur Nature,
- Guide nature et Accompagnateur Montagne,
- Master en kinésithérapie et en Education Physique.

Programme

- 9h15-9h30 : Accueil des participants
- 9h30 précise : début de la formation entièrement pratique à travers les bois
- 13h-13h30 : retour au parking, débriefing et fin de la formation

Objectifs

- Accroître les bénéfices de la marche en ajoutant l'utilisation des bâtons.
- Varier les exercices qui viendront renforcer les bases, déjà solides, de la "simple" marche.
- Comment utiliser les bâtons en fonction du terrain mais aussi la manière dont ils peuvent servir de support pour des exercices respiratoires, musculaires et assouplissements.

Lieu

Rochers de Beez
Devant le yachting Club
Beez Boating Club
Bassin Garage
5000 Beez

Accès

Depuis le village de Beez, à hauteur de la Meuse, empruntez l'Avenue Reine Elizabeth, passez devant l'école communale de Beez, roulez plus ou moins 1,2km. Vous atteignez les rochers et le parking situé devant la voie de chemin de fer.

Le lieu de rendez-vous est situé en face du Yachting club.

Tarif

5€

Inscription

Inscriptions via
www.eneosport.be/formations jusqu'au
dimanche 4 mai 2025 ou via **téléphone au**
02 208 09 99

Vous recevrez un mail de confirmation pour valider votre inscription (les places sont limitées).