Marche nordique « *AUTOMNE 2026* »

Ce document comporte 6 feuillets :
Feuillet 1 : informations et modalités de participation
Feuillets 2 à 4 : calendrier trimestriel
Feuillet 5 : référentiel de lieux de rendez-vous et conseils pour s'y rendre facilement
Feuillet 6 : fiche d'inscription à remplir et remettre à l'encadrant

Informations et modalités de participation :

Choix des séances : *(Explicatif du code couleurs utilisé)*

Séances « Découverte »
Ouvertes à tous, pour débuter, pour apprendre la bonne gestuelle, pour partir « du bon pied »… et « de la bonne main » !

Séances « Vertes »
Conseillées notamment aux personnes qui souhaitent « s'y mettre », ainsi qu'à toute personne qui souhaite pratiquer sans trop se presser.

Séances « Bleues »
Ouvertes à toutes les personnes actives et en bonne santé. Séances axées sur la remise en forme, l'entretien physique général. Le contenu des séances ainsi que le profil des parcours sont variés, pour rester motivé !

Séances « Violettes »
Pour les personnes ayant suivi régulièrement les séances bleues et souhaitent aller plus loin ! (Le niveau violet apparaît notamment pour les sorties ponctuelles, sur des parcours plus longs, et/ou au dénivelés plus importants).

Séances « Rouges »
Réservées aux les sportifs en bonne condition physique qui s'entraînent régulièrement, ainsi qu'aux personnes déjà « à l'aise » lors des séances « Bleues ». Elles sont conseillées aux sportifs d'autres disciplines qui souhaitent, par la marche nordique, parfaire leur préparation physique générale.

Séances « Noires » :
Axées sur la préparation physique, ouvertes exclusivement aux sportifs très réguliers et expérimentés, ou aux compétiteurs dans une finalité de recherche de performance. Avant de s'engager sur une séance « noire », il convient « d'être à l'aise sur les séances « rouges », ou alors bien connaître ses possibilités du moment.

Encadrement :
Instructeur : Eric Géhin, Educateur Sportif Breveté d'Etat des Activités Physiques pour Tous,
Diplômé Universitaire en biologie de l'entraînement sportif,
Pionnier dans le développement de la marche nordique dans le Grand Est, formateur.

100 € la carte de 12 séances (« Tarif spécial couple » : 150 € les deux cartes).
La carte sera à présenter en début de séance. Vente possible avant chaque séance (se présenter 5' avant).
Attention, cartes valables jusqu'au 30 juin 2027.
Tarif séance à l'unité : 10 €.
Pour les débutants : le prêt de bâtons est possible et gratuit pour les cinq premières séances.

Pour les séances « découverte », séances exceptionnelles, séances à thème ou sorties à la journée :
Tarif spécifique, se renseigner, détails en ligne sur le site www.mieuxencorps.fr

Paiement :
- espèces (sur place)
- chèque à l'ordre de « Eric Géhin » (à remettre déjà rempli, sur place)
- virement sur le compte Eric Géhin Conseil Sportif
  IBAN : FR76 1470 7000 6331 3218 4229 131
  BIC : CCBPFRPPMTZ

Matériel à prévoir :

Une paire de chaussures de type running ou chaussures de marche de préférence taille basse (cheville libre).
Un imperméable en cas de pluie.
Des bâtons pourront être prêtés gratuitement aux personnes débutantes (5 premières séances).
Pensez également à l'hydratation : une ceinture porte-gourde, ou sinon, un petit sac à dos avec une petite bouteille d'eau.

SEPTEMBRE 2026

Date	*Niveau*	*Horaire*	*Lieu*
1			
2			
Jeu 3	Vert	14h00 – 15h30	« *C'est la reprise !* » - à Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h00. Contacter Eric
4			
Sam 5	**Séance commune Rouge et bleu**	**09h00 - 11h00**	« *C'est la reprise !* » - à Schweighouse **Attention, exceptionnellement, RDV pour tous à 9h00.** Séance exceptionnelle « *On s'y remet … Tout le monde ensemble !* » Exercices de renforcement musculaire + séquence cardio (chacune et chacun à son rythme).
6			
7			
8			
9			
Jeu 10	Vert	14h00 – 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h00. Contacter Eric
11			
Sam 12	Rouge	08h30 – 10h00	Schweighouse
Sam 12	Bleu	10h30 – 12h00	Schweighouse
13			
14			
15			
16			
Jeu 17	Vert	14h00 – 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h00. Contacter Eric
18			
Sam 19	Rouge	08h30 – 10h00	Wattwiller
Sam 19	Bleu	10h30 – 12h00	Wattwiller
20			
21			
22			
23			
Jeu 24	Vert	14h00 – 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h00. Contacter Eric
25			
Sam 26	Rouge	08h30 – 10h00	Wattwiller
Sam 26	Bleu	10h30 – 12h00	Wattwiller
27			
28			
29			
30			

Les séances du samedi (bleues et rouges) ont lieu par tous les temps, sauf alerte météo.

Les séances du jeudi (vertes) sont annulées en cas de mauvaise météo annoncée (forte pluie).
Dans ce cas, l'annulation est décidée 48h à l'avance, annoncée sur le site internet et par mail.

OCTOBRE 2026

Date	*Niveau*	*Horaire*	*Lieu*
Jeu 1	Vert	14h00 - 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h30. Contacter Eric
2			
Sam 3	Rouge	08h30 - 10h00	Wattwiller
Sam 3	Bleu	10h30 - 12h00	Wattwiller
4			
5			
6			
7			
Jeu 8	Vert	14h00 - 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h30. Contacter Eric
9			
Sam 10	Rouge	08h30 - 10h00	Wattwiller
Sam 10	Bleu	10h30 - 12h00	Wattwiller
11			
12			
13			
14			
Jeu 15	Vert	14h00 - 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h30. Contacter Eric
16			
Sam 17	Rouge	08h30 - 10h00	Wattwiller
Sam 17	Bleu	10h30 - 12h00	Wattwiller
18			
19			
20			
21			
Jeu 22	Attention, pas de séance ce jour-là !		
23			
Sam 24	Rouge	08h30 - 10h00	Wattwiller
Sam 24	Bleu	10h30 - 12h00	Wattwiller
Sam 24	**Bleu**	**18h30 - 20h45**	**Séance « Nordic sous la lune » (avant le passage à l'heure d'hiver !) à Bergholtz.** Accueil de 18h00 à 18h30 autour d'un petit dessert offert. Départ effectif de la marche : 18h30 Durée de la séance : environ 2h15 15 €/pers (tarif couple 25 €)
25			
26			
27			
28			
Jeu 29	Vert	14h00 - 15h30	Schweighouse Initiation individuelle possible de 13h30 à 14h30. Contacter Eric
30			
Sam 31	Attention, pas de séance ce jour-là !		

Les séances du samedi (bleues et rouges) ont lieu par tous les temps, sauf alerte météo.

Les séances du jeudi après-midi (vertes) sont annulées en cas de mauvaise météo (forte pluie). Dans ce cas, l'annulation est décidée 48h à l'avance, annoncée sur le site internet et par mail.

NOVEMBRE 2026

Date	*Niveau*	*Horaire*	*Lieu*
1			
2			
3			
4			
Jeu 5	Vert	14h00 - 15h30	Leimbach-Thann Parcours Vita
6			
Sam 7	Rouge	08h30 - 10h00	Leimbach-Thann Parcours Vita
Sam 7	Bleu	10h30 - 12h00	Leimbach-Thann Parcours Vita
8			
9			
10			
11			
Jeu 12	Vert	14h00 - 15h30	*Attention : changement !* *RDV à Wattwiller*
13			
Sam 14	Rouge	08h30 - 10h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
Sam 14	Bleu	10h30 - 12h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
15			
16			
17			
18			
Jeu 19	Vert	14h00 - 15h30	*Attention : changement !* *RDV à Wattwiller*
20			
Sam 21	Rouge	08h30 - 10h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
Sam 21	Bleu	10h30 - 12h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
22			
23			
24			
25			
Jeu 26	Vert	14h00 - 15h30	*Attention : changement !* *RDV à Wattwiller*
27			
Sam 28	Rouge	08h30 - 10h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
Sam 28	Bleu	10h30 - 12h00	*Attention : changement !* *RDV Place du Bungert à Thann*
29			
30			

Les séances du samedi (bleues et rouges) ont lieu par tous les temps, sauf alerte météo.

Les séances du jeudi après-midi (vertes) sont annulées en cas de mauvaise météo (forte pluie). Dans ce cas, l'annulation est décidée 48h à l'avance, annoncée sur le site internet et par mail.

Rejoindre le lieu de rendez-vous :

Aspach-le-Haut, Etang - stade	Depuis Mulhouse, RN66 dir. Thann, passer Leclerc Cernay situé à votre droite. 300 mètres après, au rond-point, prendre à gauche dir. Aspach – Saint-André. A Aspach-le-haut, au stop à droite, puis à gauche dir. Michelbach. Café bistrot sur votre droite, poursuivez. Puis sortie du village, tournez à droite « Rue du Rossberg » dir. Stade. Stationner devant le stade de foot.
Leimbach-Thann parcours Vita	Depuis Mulhouse, RN66 dir. Thann. A Vieux-Thann, au rond-point « Glaces Alba », prendre direction Aspach-le-Haut / Leimbach. Rond-point suivant direction Leimbach. Devant la mairie de Leimbach, prendre petite route qui monte (fléchage parcours vita sur panneau en bois, rue de la chapelle). Laisser la chapelle à votre gauche. 200m après la chapelle, prendre à gauche, vous êtes sur le parking. Depuis vallée de Thann, à Vieux-Thann, au feu Intermarché, prendre à droite. Puis suivre direction Leimbach.
Michelbach barrage	Suivre itinéraire idem Aspach-le-haut. A Aspach-le-haut, au stop à droite, puis à gauche dir. MIchelbach. A Michelbach, juste avant la chapelle, prendre à gauche dir. Barrage. Parking devant la digue. Depuis vallée de Thann : à Vieux-Thann Intermarché, prendre à droite dir. Leimbach-Roderen. Au Rond Point, dir.Aspach-le-haut. A Aspach-le-haut, à droite, dir.Michelbach. A Michelbach, juste avant la chapelle, prendre à gauche dir. Barrage. Parking devant la digue.
Reiningue plan d'eau	Prendre RN66, sortie Wittelsheim – base nautique. Puis direction Reiningue – base nautique. Parking devant la plage (ne pas prendre parking base nautique).
Schweighouse Salle des fêtes	Depuis Mulhouse : autoroute A36 en direction de Belfort. Sortie « Aspach-le-bas / Schweighouse ». Suivre « Schweighouse ». A l'entrée du village, calvaire sur votre droite, prendre à droite direction « salle des fêtes ». Depuis Vallée de Thann, RN66 vers Mulhouse puis sortie D483 direction « Belfort ». 2km plus loin, sortir « Aspach-le-bas / Schweighouse ». Traverser Aspach-le-bas, monter la côte et passer devant un calvaire (sur votre droite), tourner prochaine route à gauche direction salle des fêtes.
Steinbach Vallon Silberthal	Depuis Mulhouse, RN66 dir. Thann. Au rond-point Leclerc Cernay, prendre à droite dir.Cernay. Tout droit. Au troisième feu rouge (Supermarché Match à gauche), prendre à gauche. Passage rue avec dos d'ânes. Au feu, prendre à gauche. Puis 200m après à droite dir.Steinbach. Passer le village de Steinbach jusqu'à ce que la route devienne chemin. Arrêt premier parking à droite. Depuis Vallée de Thann, au Intermarché Vieux-Thann, prendre à gauche Vieux-Thann centre, puis direction Cernay. A l'entrée de Cernay, prendre à gauche direction Steinbach. Passer le village de Steinbach jusqu'à ce que la route devienne chemin. Arrêt premier parking à droite.
Thann Parc municipal	Depuis Mulhouse, RN66. Entrée Thann, usine à votre droite. Prendre à gauche direction Hôtel Floridor et Hôtel des sapins. Suivre relais culturel. Au rond-point devant relais culturel, prendre avenue Poincaré. 200m à votre droite, parking. (derrière l'école de musique, à côté du parc). Depuis la vallée, à Thann direction Leimbach, relais culturel. Puis suivre indications ci-dessus.
Uffholtz Parking de « l'abri mémoire »	Depuis Mulhouse, RN66. 300m avant carrefour croisière (Leclerc), prendre direction Colmar. Puis sortie Uffholtz. A Uffholtz, monter vers le centre du village (direction Vieil Armand). L'abri mémoire se trouve à gauche, et le parking juste après. C'est là ! (Si vous passez devant l'église vous êtes allé un peu trop loin…) Depuis vallée, passer Vieux-Thann puis entrée de Cernay (porte de Thann), au feu à gauche. Entrée Uffholtz, suivre indications ci-dessus.
Vieux-Thann « En face de l'église - Route de Cernay »	Depuis Mulhouse, RN66 dir. Thann. Au rond-point, à l'entrée de Vieux-Thann, prendre direction zone industrielle en passant sur le pont. Traverser la zone industrielle (toujours tout droit) en laissant entreprise Fondis sur votre gauche. Au stop, prendre à gauche, passer devant restaurant Bloom sur votre droite, poursuivre encore 200m et stationer sur parking en face de l'église Depuis Vallée de Thann, au niveau de Intermarché Vieux-Thann prendre à gauche, traverser centre de Vieux-Thann, église à votre gauche.
Wattwiller Salle polyvalente	Depuis Mulhouse, RN66, puis RN83 direction Colmar. Sortie Uffholtz – Wattwiller. Passer Uffholtz (suivre direction Wattwiller). Entrée dans Wattwiller (usine sources de Wattwuiller à droite). Au rond-point prendre à gauche. Monter sur 300m. Prochain croisement à droite (ne pas prendre direction église-mairie). La salle polyvalente se trouve sur votre droite (salle Kraft).
Wittelsheim Stade - Maison de la jeunesse	RN66, sortir Wittelsheim. Passer devant le Golf et traverser la voie ferrée. Longue ligne droite (D19, rue de Reiningue). Vous apercevez un château d'eau sur votre gauche, la maison de la jeunesse juste avant, le stade sur votre droite. Stationner devant le stade, le long de la route (stationnement aisé).

Informations complémentaires :

www.mieuxencorps.fr ; contact@mieuxencorps.fr ; 06.08.852.858.

Mieuxencorps
Activités Physiques • Chi Kung

Fiche d'inscription

Marche nordique Mieuxencorps®

- Fiche à remplir en cas de pratique régulière (les participants aux séances de découverte ne sont pas tenus de remplir cette fiche). A remettre au moment de la « rentrée » de septembre, ou alors à l'occasion de l'achat d'une première « carte douze séances ».
- Ces données permettront une meilleure communication et une prise en compte des attentes des participants. (Les personnes n'ayant pas rempli la fiche ne pourront être informées d'éventuels changements de programme).
- A remplir en complétant les cases blanches.
- Le prestataire garantit la confidentialité des données.

Identification :

Nom		Prénom		Né(e) le	
Adresse					
Code postal		Ville			
Tél domicile		Portable			
(Tél bureau)		e.mail			

Maladie, allergie, problème cardio-respiratoire, problème ostéo-articulaire, musculaire, autre … que je tiens à signaler :

1	
2	
3	

Mes attentes particulières, mes appréhensions que je souhaite partager avec les moniteurs, mes remarques par rapport aux séances passées, mes autres commentaires ...

1	
2	
3	

J'ai bien pris note que l'encadrement des séances est assuré par des professionnels qualifiés. Pour autant, j'ai bien conscience que « le risque zéro » n'existe pas en matière d'activité physique, et notamment d'activité physique de pleine nature.
J'autorise l'encadrement à prendre les dispositions qu'il jugera nécessaire en cas d'accident.
Je sais que l'assurance en responsabilité civile des participants est établie (dommages causés aux tiers), contrairement à l'assurance « individuelle accident » qui fait l'objet d'un complément de garantie.

Le : ……. A ……..

Signature :