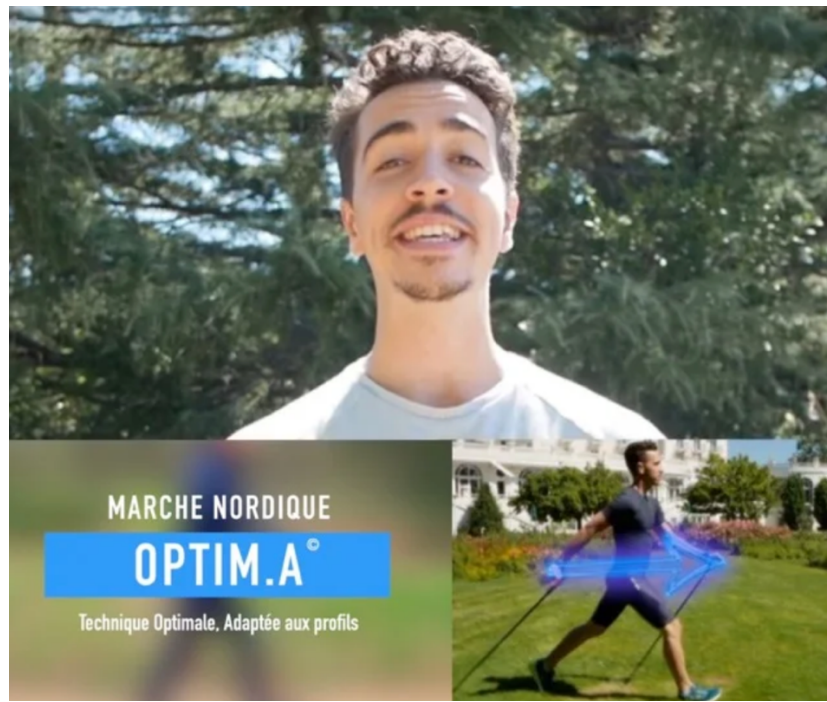


Interventions en club de Marche Nordique

Stage de Perfectionnement Technique

Je propose aux clubs de marche nordique **des stages de perfectionnement technique adaptés à leurs besoins**, sur la base du stage de perfectionnement de deux jours que j'anime partout en France.



Les conditions d'organisation :

- **Durée** : 2 jours
- **Nombre minimum de participants** : 10 participants
- **Organisation selon le nombre de participants** :
 - **10 à 13 participants** : stage complet avec analyses vidéo avant/après et retours individuels pour chacun.

- **Plus de 13 participants** : possibilité d'organiser le stage, mais avec un nombre réduit de retours individuels et sans analyses vidéo.
- **Au-delà de 20 participants** : division du groupe recommandée (ex. : 10 participants le premier jour / 10 le second), pour conserver la qualité des retours.
- **Très grands groupes** : option de découpage en plusieurs demi-journées (jusqu'à 4 demi-journées), avec constitution de sous-groupes.
- **Personnalisation**

Le contenu du stage peut être **personnalisé en fonction des besoins spécifiques du club**. Je vous propose d'en discuter directement par téléphone afin de définir ensemble la formule la plus adaptée : 06 23 30 36 10



Pourquoi choisir ce stage ?

- **Passion pour le Perfectionnement** : Vos coaches et adhérents ont à cœur d'améliorer leur technique de Marche Nordique ?
- **Besoin d'expertise externe** : Vous cherchez un regard professionnel extérieur pour faire évoluer la technique de vos animateurs et adhérents ?
- **Relever les défis Techniques** : Les membres de votre club ont une amplitude de bras limitée, certains ne parviennent pas à lâcher les bâtons ou à passer le niveau de la hanche et d'autres marchent avec les bras repliés ?
- **Approche Pédagogique**: Une méthode d'enseignement adaptée aux différents profils de marcheurs.
- **Analyse technique** : Une analyse pointue de la technique des marcheurs.

Les bénéfices de ce stage :

- **Une marche transformée** : Vous allez améliorer votre technique, qui vous permettra de :
 - ✓ Vous propulser davantage.
 - ✓ Améliorer vos sensations de marche.
 - ✓ Marcher plus vite et plus longtemps.
 - 👉 Pour une sensation de maîtrise et de fluidité très agréable.
 - 👉 Pour une maîtrise de la Marche Nordique sur tout type de terrain, en montée comme en descente.
- **Correction des Erreurs** : Identifiez et rectifiez vos erreurs techniques pour transformer votre expérience de marche nordique.

- **Conseils Personnalisés** : Obtenez des réponses claires à vos interrogations et des solutions à vos problèmes.
- **Outils Sur-Mesure** : Acquérez des techniques spécialement adaptées à votre morphologie et à vos objectifs de marche.
- **Résultats Immédiats** : Mesurez l'impact du stage grâce à l'analyse vidéo avant/après de votre technique.

Résumé de l'intervention :

- ✓ 🕒 Deux jours de connaissances, de mise en pratique et de plaisir ensemble (de 09h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)
- ✓ 🌳 Des conseils personnalisés pour chaque Marcheurs Nordiques
- ✓ 📊 Méthode pédagogique complète
- ✓ 💪 Exercices d'amélioration technique
- ✓ 🛠️ Outils Sur-Mesure : Techniques adaptées à votre morphologie et à vos objectifs de marche
- ✓ 🎥 Evaluation vidéo : Analyse vidéo technique avant/après pour visualiser les résultats du stage
- ✓ ✉️ En fin de stage, vous recevez par e-mail : 📄 Récapitulatif de stage (PDF) + 📸 Photo de groupe + Vidéo de votre technique avant/après + Groupe WhatsApp des stagiaires 🙌

Tarif de l'intervention :

Les stages de Marche Nordique en club sont **proposés sur deux jours**, avec les options suivantes :

En semaine :

- 700 € par jour (soit 1 400 € pour deux jours),
- 250 €* de frais de train et d'hôtel (forfait fixe),
- Total : **1 650 €**.

Le week-end :

- 800 € par jour (soit 1 600 € pour deux jours),
- 250 €* de frais de train et d'hôtel (forfait fixe),
- Total : **1 850 €**.

* Les frais de train et d'hôtel s'appliquent aux clubs situés hors Île-de-France.

Financement de l'intervention :

Les associations peuvent choisir soit de financer intégralement l'intervention, soit de mettre en place un modèle de financement collaboratif, invitant les membres à prendre en charge une partie des coûts.

Foire aux questions :

Questions générales :

Quelle est la durée d'une intervention technique en club ?

La durée d'un stage technique en club est de deux jours.

Pouvons-nous personnaliser les interventions en fonction des besoins spécifiques de notre club ?

Absolument, je suis à l'écoute pour organiser des journées personnalisées qui répondent aux objectifs et aux exigences de votre club. J'adapte le programme pour répondre au mieux à vos attentes techniques spécifiques.

Réservations et organisation :

Comment réserver une intervention pour notre club ?

Pour réserver une intervention pour votre club, vous pouvez me contacter directement par téléphone : 06 23 30 36 10. Nous discuterons ensemble de vos besoins spécifiques, du nombre de participants et fixerons une date qui convient à tous.

Combien de temps à l'avance devons-nous réserver ?

Nous recommandons de planifier votre intervention au moins deux à trois mois à l'avance pour garantir la disponibilité et permettre une bonne organisation.

Quel est le nombre maximum de participants ?

L'efficacité du stage est optimale avec des groupes de 10 à 13 participants sur deux jours.

Pour des groupes plus importants, nous pouvons adapter l'organisation (sous-groupes, répartition par journées ou demi-journées) afin que chacun bénéficie d'un suivi de qualité, tout en permettant au club d'impliquer un plus grand nombre d'adhérents.

Paielement et financement :

Quelles sont les modalités de paiement acceptées ?

Plusieurs modes de paiement sont acceptés : les virements bancaires, paiement en carte bleue et les paiements en espèces.

Comment pouvons-nous organiser le financement avec les adhérents ?

Les associations peuvent choisir soit de financer intégralement l'intervention, soit de mettre en place un modèle de financement collaboratif, invitant les membres à prendre en charge une partie des coûts.

Cependant, la somme totale (récoltée) doit être réglée entièrement par l'association au formateur.

Préparatifs pour l'intervention :

Faut-il prévoir des locaux ?

Disposer d'une salle est un plus, particulièrement en période hivernale, mais pas obligatoire. La salle doit se situer à proximité d'un environnement extérieur adapté à la pratique de la marche nordique.

Faut-il prévoir du matériel ?

Chaque participant doit être équipé de ses propres bâtons de marche nordique, d'une tenue et des chaussures adaptées.

Annulation et report :

Pouvons-nous reporter une session en cas de mauvais temps ?

Nous sommes conscients de l'impact que peut avoir un temps imprévisible sur nos activités en plein air. Toutefois, il est à noter que nous n'envisageons un report sans frais que dans l'éventualité de conditions météorologiques sévères, comme de forts orages, et non de légères précipitations.

Quelle est votre politique d'annulation ou de report ?

Merci de nous informer 30 jours à l'avance en cas d'annulation ou de besoin de déplacer une séance prévue. Nous pourrions ainsi organiser le changement sans coûts additionnels. Néanmoins, il est à noter que tous les frais de transport et d'hébergement déjà engagés à mon nom devront être remboursés.

Avis des participants :



Marchons Nordique

Avis 101 •  4,9 ⓘ

Retrouvez tous les avis sur la plateforme d'avis vérifiés
« Trustpilot » en [cliquant ici.](#)



OULMANN Jean Pierre

FR • 1 avis



✓ Vérifié

4 avr. 2025

Très bon stage de MN : à recommander

Pour moi, c'est un stage complet de MN de niveau d'excellence, préparé avec minutie et sérieux par un passionné. Marin a une écoute et une bienveillance naturelle, il se dépense beaucoup pour satisfaire les attentes de chacun. Il s'adapte et maîtrise tous les profils et objectifs, du loisir santé à la compétition. Ce stage m'a fait techniquement énormément avancer, j'y vois plus clair. À l'issue du stage, j'ai même pu me faire un programme d'entraînement pour progresser vers mes objectifs.

Date de l'expérience: 13 juillet 2024



Michel Sauermann

FR • 2 avis

16 janv. 2025



Objectif atteint

J'ai participé à un stage de deux jours de marche nordique OPTIMA avec Marin Ortega.

Je suis très satisfait.

Marin nous a présenté tous les aspects techniques de la marche nordique depuis le mouvement du pied jusqu'au port de tête.

Il sait alterner les explications et les exercices de mise en pratique.

Il est pédagogue et attentif aux attentes de chacun.

Il fait preuve de bienveillance.

Au final j'ai le sentiment d'avoir progressé dans ma pratique de la marche nordique et d'avoir les outils pour continuer de progresser.

Ce qui était mon objectif

Date de l'expérience: 12 janvier 2025



Annemarie Ledoux

FR • 1 avis

26 nov. 2024



✓ Vérifié

Un super stage avec un super formateur...

Un super stage avec un super formateur qui sait s'adapter aux niveaux des différents stagiaires.

Un programme de stage très complet avec des explications claires et des conseils personnalisés.

Un formateur très compétent, qui sait conseiller chaque stagiaire en fonction de son niveau, et le tout dans la joie et la bonne humeur.

Je ne peux que recommander ce stage !

Date de l'expérience: 16 novembre 2024



Valerie WILLOT

FR • 1 avis

16 janv. 2025



Avant ce stage

Avant ce stage, j'étais prête à jeter l'éponge ! Je ne progressais pas et ne prenais pas de plaisir. Marin m'a montré des solutions et c'est reparti ! Très pédagogue, bienveillant et encourageant ! Je recommande vivement aux sceptiques.

Date de l'expérience: 12 janvier 2025



Hubert

FR • 4 avis

4 déc. 2024



RENDEZ-VOUS AU PROCHAIN STAGE AVEC IMPATIENCE

Deuxième stage de perfectionnement et à chaque fois il a fait apparaître les points faibles et nous apporte les points d'améliorations par un enseignement compréhensible aussi bien du débutant que du praticien régulier.

rendez-vous au prochain avec impatience

Date de l'expérience: 24 novembre 2024



colette Perricone

FR • 2 avis

15 janv. 2025



une tres bonne expérience pratique ,des...

une tres bonne expérience pratique ,des corrections tres ajustées ,une mise en valeur des potentiels de chacun ,en deux jours des avancées certaines dans cette pratique sportive

Date de l'expérience: 11 janvier 2025



5 mai 2025

Un stage enrichissant

Marin Ortéga fait preuve d'une bienveillance permanente avec l'ensemble des stagiaires et sait s'adapter à chacun. Bien qu'animateur, j'ai intégré une meilleure compréhension de la technique de la Marche Nordique qu'il me reste à mettre en pratique. Les impacts du mauvais geste sont très éclairants. Ce stage m'a reboosté tant à titre personnel mais également dans mon rôle d'animateur
Ne pas hésiter!!!



6 mai 2025

Retour de stage

Après quelques années de pratique en autodidacte, heureusement que j'ai croisé Marin pour acquérir des connaissances et perfectionner la technique, et oui la marche nordique c'est technique plus qu'on ne l'imagine !
Quelle écoute, observation et bienveillance tu mets en œuvre pour nous aider à progresser.
Bref MERCI pour ces 2 jours au TOP !!!



6 mai 2025

Marin maitrise son sujet avec justesse...

Marin maitrise son sujet avec justesse et a développer une pédagogie intelligente, structurée! C'est un vrai bonheur de prendre conscience de ses propres faiblesses et d'avoir les clés pour les corriger par la pratique d'exercices ciblés !! Après ce stage de 2 jours riche d'enseignements dans une ambiance aussi bienveillante, je suis devenue une addict de la marche nordique. C'est une certitude! Merci Marin



Parenthèse qui fait du bien avec excellent formateur!

Marin est un excellent coach, très consciencieux. Il a très bien préparé notre stage de 2 jours dans les moindres détails, anticipant toutes les questions potentielles et en y répondant au fur et à mesure du déroulé du stage grâce à une logique claire (des bases vers le perfectionnement) pour arriver à un enseignement complet de la technique de la marche nordique. En plus de cette préparation très professionnelle et efficace, il a non seulement une excellente approche pédagogique, permettant la bonne cohésion du groupe mais également une approche individualisée qui permet à chacun d'améliorer sa technique selon ses propres points de progression, grâce notamment à des prises de vidéos et un partage post stage. Marin est également très sympathique, il allie rigueur sportive et bienveillance pour un moment de partage qui fait du bien.