

Programme de MARCHE NORDIQUE de SEPTEMBRE-OCTOBRE 2020

## 1. COURS REGULIERS

### 1.1. COURS REGULIERS – DEPART FORET \*

Forest Gym	Départ FORET *	Horaire
LUNDI	NORMAL	10h15 - 11h45
MERCREDI	NORMAL	10h00 - 11h30

\* lieux de rendez-vous ci-dessous et itinéraires téléchargeables sur le site

Les lieux de rendez-vous changent toutes les 2 semaines (sauf exception)

#### Dates

Lieu de rendez-vous (itinéraires en fin de document)

du 31 août au 6 septembre

« Trois Fontaines », Auderghem près du Centre sportif de la Forêt de Soignes (ADEPS)

**Pas de cours le mercredi 2 septembre !!!**

du 7 septembre au 27 septembre

« Dolce », La Hulpe

du 28 septembre au 18 octobre

« Château de Groenendael » (In Verde)

du 19 octobre au 8 novembre

« Drohme Park » (Parking principal)

### 1.2. COURS REGULIERS – DEPART DOLCE, LA HULPE

Forest Gym	Départ DOLCE	Horaire
VENDREDI	RAPIDE !!!	10h30 - 12h00

Les cours démarrent du **parking employés de l'Hôtel Dolce La Hulpe** (itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

### 1.3. COURS REGULIERS – DEPART QUADRATURE DE L'ARBRE

Forest Gym	Départ QUADRATURE	Horaire
MARDI	LENT !!!	10h30 - 12h00

Les cours démarrent de la « **Quadrature de l'Arbre** » ; (itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

Forest Gym	Départ QUADRATURE	Horaire
SAMEDI – NEW !!!	NORMAL	11h00 - 12h15

Les cours démarrent de la « **Quadrature de l'Arbre** » ; (itinéraire voir document téléchargeable sur le site)

## **2. COURS D'INITIATION**

### **NOUVEAUX COURS A PARTIR DE SEPTEMBRE**

Détails dans les programmes spécifiques d'initiation à télécharger sur le site

### **CONSIGNES DE SECURITE SPECIAL COVID19**

- au point départ de la marche, une distance sociale de 1,5m minimum sera respectée et le port du masque sera obligatoire pour les échanges verbaux en face à face
- nous respecterons une distance sociale durant la marche de 1,5 m minimum
- les lieux de rendez-vous seront choisis en fonction de la facilité à organiser des parcours privilégiant les chemins larges pour permettre de marcher à 2 de front en respectant les distances de sécurité
- quand les sentiers étroits sont impossibles à éviter, nous adapterons notre comportement en marchant en file indienne avec une distance de 3 mètres l'un de l'autre;
- nous adopterons un rythme de marche normal: pas de vitesse trop élevée pour permettre une reprise en douceur après une période peu ou pas sportive pour la plupart et pour ne pas faire d'effort trop intense qui est contreproductif au niveau pulmonaire en cette période;
- en cas de prêt/location de bâtons de marche, ceux-ci seront désinfectés en début et fin de cours par le moniteur;
- la signature des cartes se fera dans la mesure du possible par chaque participants avec son stylo à bille personnel devant le moniteur; si le moniteur doit lui-même signer la carte, le moniteur et le participant se laveront les mains avec du gel hydroalcoolique (veillez à en avoir avec vous).

### **RAPPELS DE SECURITE et DE CONVIVIALITE**

- Evitez de vous parfumer
- Eteignez vos GSM avant le cours
- Vérifiez vos lacets avant le départ
- Un besoin pressant ? Avant la marche si possible
- Discuter... oui mais dans le calme
- Au croisement de chevaux, tenez vos bâtons près du corps

### **ORGANISATION ET SILENCE**

- Echauffement
- Marche :
  - 20 minutes en silence en début de marche
  - 40 minutes avec ou sans parole au choix de chacun
- stretching

### **INFOS PRATIQUES**

**Christian Vrient**  
[www.forestgym.be](http://www.forestgym.be)

**0494 620 610**  
[forestgym@konki.be](mailto:forestgym@konki.be)

Compte KBC de Konki SPRL : **BE61 7360 3254 8517 (BIC: KRED BE BB)**  
TVA : BE 0807.348.222

## ITINERAIRES

### « Trois Fontaines », Chaussée de Wavre près du Centre sportif de la Forêt de Soignes (ADEPS)

**En venant de Bruxelles**, sur le Boulevard du Souverain, prendre l'avenue Hermann-Debroux en direction de la E411. Serrer à droite et ne pas remonter sur l'autoroute. Après les pompes à essence à droite, vous allez apercevoir un grand bâtiment largement vitré avec des armatures métalliques noires, vous êtes devant le Centre Sportif de la Forêt de Soignes. Dépasser le centre et continuer tout droit et entrez dans la voie sans issue, le parking se trouve à votre gauche, sous la E411. Les "Trois Fontaines se trouvent à droite et le lieu de rendez-vous est à la barrière en bois !

**Sur le Ring en venant de Waterloo ou de Zaventem**, au carrefour Léonard, prendre la E411 en direction de Bruxelles ; vous verrez le Centre à votre gauche. Quitter immédiatement l'autoroute, prendre "Autres Directions - Andere Richtingen" et au feu, suivre la voie sous le viaduc en serrant à gauche, puis immédiatement à gauche pour remonter sur 800 m la route qui longe l'autoroute E411 que vous venez de quitter. Serrer à droite et ne pas remonter sur l'autoroute. Après les pompes à essence à droite, vous allez apercevoir un grand bâtiment largement vitré avec des armatures métalliques noires, vous êtes devant le Centre Sportif de la Forêt de Soignes. Dépasser le centre et continuer tout droit et entrez dans la voie sans issue, le parking se trouve à votre gauche, sous la E411. Les "Trois Fontaines se trouvent à droite et le lieu de rendez-vous est à la barrière en bois !

**Transport en commun proche** : bus De Lijn 341-343-344-345-348-349 arrêt ADEPS; bus 72 arrêt ADEPS ; bus 42 arrêt Transvaal; Metro ligne 5 arrêt Hermann Debroux (15 minutes à pied)

### « Dolce La Hulpe »

En venant par le ring de Bruxelles, de Tervueren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendael, tournez à gauche après le pont, en direction du Château de la Hulpe = chaussée de la Hulpe.

En venant de Waterloo : tournez à droite avant le Pont de Groenendael.

Roulez sur la chaussée en direction de la Hulpe jusqu'au prochain feu. A ce feu sur votre droite se trouve l'enseigne du Dolce (jaune, orange et rouge) sur fond blanc. Entrez dans le domaine, passez la barrière et après un petit km, tournez à la première à droite (indication « fournisseurs ») et gardez-vous dans le parking directement à droite (il y a quelques emplacements sur votre droite, dépassez-les et entrez dans le grand parking à droite).

### « Château de Groenendael » (In Verde)

adresse: Duboislaan côté ring 0

#### En venant d'Uccle:

Sur la drève de Lorraine, le bois de la Cambre dans le dos, vous roulez en direction de Waterloo, vous passez le restaurant « Chalet de la Forêt » qui est à votre droite, 900 m plus loin il y a une fourche : prenez à gauche en direction de « Groenendael / Ring », roulez quelques kilomètres sur la « Drève du Haras » (qui compte de nombreux virages !), une fois dépassés les étangs de la patte d'oie, tournez à droite au Château de Groenendael (« In Verde »)

#### En venant du Ring de Bruxelles:

Si vous venez du Pont de Groenendael, vous prenez la sortie Uccle/Boisfort/La Hulpe/Hoeilaart, direction Uccle. C'est la Alex Duboislaan, dépassez le Bosmuseum et tournez à gauche pour vous garer sur le parking du Château de Groenendael (« In Verde »)

**Transport en commun proche** : bus TEC 366, train, gare de groenendael (10 minutes à pied ; possibilité de covoiturage)

### « Drohme Park » (Chaussée de la Hulpe)

Adresse GPS : 114 chaussée de la Hulpe, 1180 Uccle

Transport en commun proche : **Tram 8** : arrêt «Hippodrome/Renbaan» ; **Bus 41** : arrêt à la gare de Bondael en semaine, arrêt «Hippodrome de Boitsfort» le week-end ; **Bus TEC 366** : arrêt «Hippodrome/ Renbaan» ; **Train ligne 161 et 26** : arrêt à la gare de Boitsfort (à environ 500 m)