

Après une rentrée énergisante, profitez bien de ces vacances de la Toussaint pour prendre soin de vous et préparer cette fin d'année !

- Retour sur les faits marquants de notre premier cycle
- Nos sorties de ce 2^{ème} cycle : 11 novembre au Saint-Odile, Noël à Durbach et Balades Nordiques du mercredi après-midi
- Préparez-vous pour la reprise et suivez les conseils de nos coaches : pratiquez la cohérence cardiaque et mangez sainement !
- Le planning complet du 2^{ème} Cycle

Après la pause estivale, notre premier cycle de marche nordique a été vertueux !

Nous avons repris les bases de cette activité revitalisante avec un nouvel enthousiasme. Les retrouvailles avec les bâtons, le rythme de la marche et les exercices ont été une véritable bouffée d'air frais.

Le renforcement de nos techniques et l'entraînement ont été essentiels pour retrouver toute notre vitalité. Cette reprise a été l'occasion parfaite de se reconnecter avec la nature tout en améliorant notre santé et notre bien-être.



Un grand merci à vous pour votre fidélité et votre détermination ! Votre participation active a grandement contribué à faire de ces premières séances un véritable succès. Nous sommes impatients de vous retrouver et continuer cette passion en plein air avec vous tous.

Le Petit Colorado du pays de Bitch, un moment mémorable !

Notre sortie au Colorado Lorrain restera gravée dans nos mémoires. Sous un ciel azuré, nous avons exploré les paysages spectaculaires de ce coin de nature préservé, dévoilant une palette de couleurs automnales qui semblait tout droit sortie d'un tableau. Ce rocher de grès long de plusieurs centaines de mètres a véritablement captivé nos sens.



Cependant, cette expérience n'aurait pas été aussi incroyable

sans la présence et la bonne humeur de nos sympathiques adhérents. Vos sourires et votre enthousiasme ont illuminé notre journée, créant une atmosphère chaleureuse et conviviale. Cette sortie a été une occasion de passer un beau moment de partage, et de créer des souvenirs impérissables.



Merci à tous d'avoir fait de cette journée une expérience inoubliable !

La Strasbourgeoise, ensemble contre le cancer du sein !

Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude envers nos bénévoles qui ont encadré de manière exceptionnelle la marche nordique de la Strasbourgeoise. Votre dévouement, votre énergie et votre soutien ont été essentiels pour faire de cet événement une réussite incontestable.



**TOUS ENSEMBLE
pour**

OCTOBRE ROSE !

Votre enthousiasme a contribué à créer une ambiance chaleureuse et conviviale. Nous sommes fiers de vous avoir à nos côtés.

Merci du fond du cœur à tous nos bénévoles qui ont permis la réalisation de cet événement !

A vos agendas ! nous préparons nos prochaines sorties :

Samedi 11 Novembre, Mont Sainte-Odile



C'est désormais un classique dans notre calendrier et pour tous les marcheurs de la région : lors de cette sortie traditionnelle de marche dans les alentours de cet emblématique site de pèlerinage dédié à la Patronne d'Alsace qui offre depuis sa terrasse panoramique, une vue magnifique sur la plaine d'Alsace et les Vosges, nos coachs feront preuve d'imagination pour nous faire découvrir de nouveaux chemins !

Plus d'informations pour vous inviter à cette sortie vous parviendront prochainement.

Dimanche 10/12/2023 Noël à Durbach

Les Cultivateurs de Sapins de Noël de Durbach vous invitent chez eux ! Au programme : Une balade auprès des 9 propriétaires de forêts qui vous proposent Vin chaud, Eaux de vie, Liqueurs, Miel, Petits gâteaux de Noël et évidemment des Sapins fraîchement coupés qui raviveront vos salons lors des fêtes de Noël



Plus d'informations pour vous inviter à cette sortie vous parviendront prochainement.

Et nos Balades Nordiques du Mercredi 14h de ce 2^{ème} Cycle

Date et Lieu	Lieu de rendez-vous et balade
08/11/2023 La Robertsau	Cité des chasseurs rdv : parking Bussière Robertsau (à la jonction de rue Kempf et du chemin du Grand Belzwoerth)
15/11/2023 Offendorf	Réserve naturelle de la forêt d'offendorf rdv : parking base nautique, rue du Port Offendorf
22/11/2023 Durbach	Durbach - Urbansberg - Schloss Staufenberg rdv : parking à côté du tennis club Schwarzwald Geniesserpfad Durbach
29/11/2023 Reichstett	Plan d'eau de Reichstett rdv : parking du plan d'eau
06/12/2023 Rosheim	Rosheim et le Bischenberg rdv : office de tourisme de Rosheim
13/12/2023 Bischwiller	Sentier des poètes rdv : parking du Lavoir, rue du moulin Le fief de notre coach Sephora pour finir l'année par un bon goûter !
20/12/2023 Camping de Strasbourg	Pour finir l'année au Marché de Noël de Strasbourg : rdv : devant le camping de Strasbourg

La cohérence cardiaque en complément de la Marche Nordique

Durant notre cycle, nous avons expérimenté **la respiration afghane**, et pour approfondir davantage cette pratique, vous pouvez vous familiariser avec **la cohérence cardiaque**, qui est **une autre superbe pratique bénéfique pour le bien-être**.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est **une technique de respiration rythmée conçue pour synchroniser la fréquence cardiaque avec la respiration**.

Elle vise à créer un état de cohérence dans le rythme cardiaque, favorisant ainsi un équilibre entre le système nerveux sympathique (qui active le corps en cas de stress) et le système nerveux parasympathique (qui favorise la détente et la récupération).

Une illustration de la cohérence cardiaque

Imaginez un graphique qui représente le rythme cardiaque d'une personne au fil du temps. Dans un état de cohérence cardiaque, vous verriez des vagues régulières et harmonieuses, où chaque battement cardiaque est espacé de manière égale. Cela se produit lorsque la personne pratique une respiration profonde et régulière, généralement en inspirant pendant un certain nombre de battements cardiaques, puis en expirant sur un nombre équivalent de battements.

et un exemple de séance de cohérence cardiaque à faire sur 5 minutes,

en utilisant un rythme de 6 respirations par minute, ce qui signifie 5 secondes pour l'inspiration et 5 secondes pour l'expiration :

- **Asseyez-vous confortablement** dans un endroit calme, ouvrez ou fermez les yeux selon votre préférence.
- Commencez par prendre **une respiration profonde**, en inspirant lentement pendant 5 secondes. Remplissez vos poumons complètement.
- **Expirez lentement** et régulièrement pendant 5 secondes.
- **Répétez ces étapes** pour un total de **5 minutes**, en essayant de maintenir le rythme de 6 respirations par minute.

Vous pouvez utiliser un minuteur pour vous aider à respecter le rythme.

Pendant que vous respirez de cette manière, essayez de vous concentrer sur votre souffle et de relâcher toutes les tensions. Vous pouvez également utiliser des images mentales apaisantes pour renforcer l'effet relaxant, comme imaginer une plage calme ou un paysage serein.

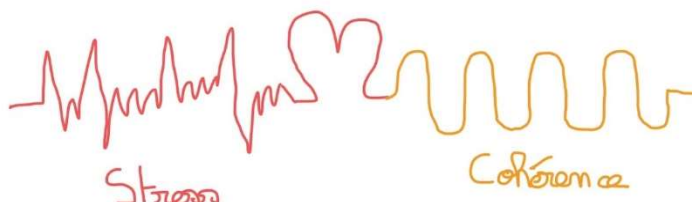
Pratiquer la cohérence cardiaque de cette manière a un impact positif sur la santé physique et émotionnelle, elle améliore la concentration et favorise la relaxation. Cette technique est un outil précieux pour une détente optimale.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque en complément de la marche nordique :

Lorsque la cohérence cardiaque est associée à la pratique de la marche nordique, **elle augmente l'oxygénation des muscles et des tissus, améliorant ainsi la capacité cardio-respiratoire**. Elle favorise la concentration et la clarté mentale, ce qui rend la marche plus efficace. De plus, **elle contribue à abaisser la tension artérielle**, élément essentiel pour maintenir une pression sanguine saine.

En complément de la marche nordique et de sa pratique en pleine air, cette technique favorise une meilleure gestion du stress, ce qui peut réduire la production de cortisol, l'hormone du stress. Cela a un impact positif sur la santé en réduisant le risque de troubles liés au stress, tels que les troubles du sommeil, les problèmes digestifs et les troubles de l'humeur.

Cette synergie entre la cohérence cardiaque et la marche nordique offre ainsi un puissant moyen de renforcer le bien-être général, tant sur le plan physique que mental.



Et vous avez besoin d'un peu d'énergie pour affronter une nouvelle journée ?

N'hésitez pas à faire ce BANANABREAD !

Prenez du plaisir à faire ce cake sain et moelleux, riche en bons glucides !
Consommez-le à n'importe quel moment de la journée,
il vous procurera le coup de fouet nécessaire !

Bananabread d'automne

INGRÉDIENTS

- ➡ 1/2 citron jaune
- ➡ 180 g farine
- ➡ 1 sachet levure chimique
- ➡ 60 g miel
- ➡ 3 œuf
- ➡ 2 càc cannelle
- ➡ 3 bananes

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Mélangez les jaunes d'œufs avec le miel et 3 bananes préalablement mixées, le jus de citron, la farine, 1 sachet de levure chimique et la cannelle.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à la maryse.

Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 30 à 35 minutes.

BONNE DÉGUSTATION !



Le planning du 2^{ème} Cycle Du 6 novembre au 23 décembre 2023

Planning ASN67 2023/2024 CYCLE 2 du 6/11/2023 au 23/12/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Balade Nordique Bien-être + Top-Forme Orangerie	8h45 – 10h Bien-être Lingolsheim	9h – 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 – 10h15 Bien-être + Top-Forme Lingolsheim	9h – 10h Cardio Bien-être + Top-Forme Orangerie	9h – 10h45 ** Balade Nordique Top-Forme Oberhausbergen
10h15 - 11h30 Bien-être Orangerie	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie		10h - 11h Cardio Bien-être + Top-Forme Orangerie	11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
		11h – 11h45 Initiation Orangerie			
		11h – 12h Santé Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		14h – 16h Balade Nordique Itinérante*		14h–15h30 Balade Nordique POUR TOUS Jardin des Deux Rives	
	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Oberhausbergen		18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Orangerie Pavillon Joséphine		
Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :	Orangerie : dans l'allée centrale devant le manège à voitures	Orangerie Pavillon Joséphine : devant le pavillon côté jardins	Lingolsheim : parking étang Zimmer, route de Grafenstaden	Jardin des Deux Rives : Parking Rue des Cavaliers	Oberhausbergen : parking en haut de la rue de la Colline
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques itinérantes du mercredi à 14h	8 novembre : La Robertsau rdv : parking Bussière à la jonction de rue Kempf et du chemin du Grand Belzwoerth	15 novembre : Offendorf Réserve naturelle de la forêt d'offendorf rdv : parking base nautique, rue du Port Offendorf	22 novembre : Durbach Durbach - Urbansberg - Schloss Stautenberg rdv : parking à côté du tennis club Schwarzwald Geniessepfad Durbach	29 novembre : Reichstett Plan d'eau de Reichstett rdv : parking du plan d'eau	
	6 décembre : Rosheim et le Bischenberg rdv : devant l'office de tourisme de Rosheim	13 décembre : Bischwiller chez notre coach Séphora Sentier des poètes rdv : parking du Lavoir, rue du moulin	20 décembre : Marché de Noël Strasbourg rdv : devant le camping de Strasbourg pour finir l'année au marché de Noël		
** Exception du 9/12/2023 Balade Nordique Top-Forme Oberhausbergen	Rdv à 8h30 pour la balade longue (3h - 3h30) Rdv à 9h pour la balade "normale" (1h45)				