

***Et voilà encore un cycle très riche en événements qui se termine !***

- *Déjeuner en terrasse en janvier à 1100m d'altitude près du Lac Blanc*
- *Une belle Marche des Amoureux à travers la ville*
- *Un travail intense autour de l'« endurance fondamentale »*
- *A la Chandeleur, les crêpes de Sephora jusqu'à pas d'heure !*
- *« A bâtons rompus », découvrons la nouvelle rencontre de Caroline !*
- *Et de nouvelles destinations pour le cycle 4 à venir !*

*Retour en Images sur les moments forts du 3<sup>ème</sup> cycle*

## NOTRE SORTIE AU LAC BLANC



Un immense merci à vous tous pour cette journée mémorable passée en votre compagnie sous le soleil éclatant ☺ du Lac Blanc, dans le magnifique massif des Vosges.

Bien que nous n'ayons pas eu l'occasion d'enfiler nos raquettes, nous avons effectué une randonnée exceptionnelle : Les paysages étaient tout simplement époustouffants, avec le lac encore partiellement gelé. Tout s'est déroulé dans une ambiance teintée de joie et de bonne humeur.



Nous avons même eu le privilège de déjeuner sur la terrasse de l'Auberge du Blancrupt, ce qui a ajouté une touche délicieuse à cette journée déjà inoubliable.



Chaque moment passé en votre compagnie a été savouré pleinement, nous sommes impatients de vous retrouver dans cette ambiance lors de notre prochaine escapade prévue le 17 mars à Wingen-sur-Moder !

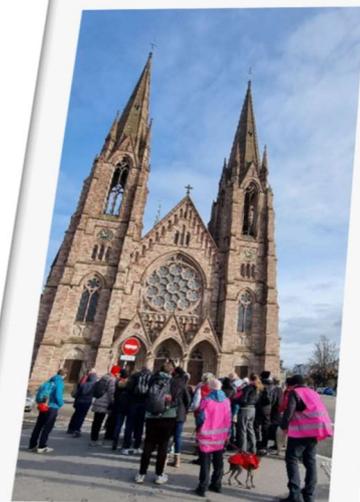
## STRASBOURG MON AMOUR



C'est désormais une tradition lors des festivités de la Saint-Valentin :

Nos bénévoles encadrent la marche organisée par l'Office de Tourisme, et l'Office des Sports, accompagnés cette année par des guides touristiques qui ont vanté, à la centaine de participants tout au long du parcours, le patrimoine remarquable de notre ville romantique.

Grâce à leur engagement et leur implication, les marcheurs ont pu profiter pleinement de cette journée, en toute sécurité, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



**La présence et le soutien de nos bénévoles sont essentiels pour garantir le bon déroulement d'un événement, encore une fois, merci à eux du fond du cœur ❤️ !**



Et n'oublions pas de souligner l'enthousiasme, l'engagement, l'adaptabilité et la créativité inépuisable de nos coaches qui nous font vibrer chaque jour de la semaine !  
**Un grand merci à elles !**



## SÉRIE ENDURANCE FONDAMENTALE

Lors du cycle passé, vous avez pu travailler l'endurance fondamentale avec vos coaches, ***Mais réellement qu'est-ce que signifient ces mots compliqués ?***



En deux mots, l'endurance fondamentale est une allure à laquelle on peut faire durer l'effort longtemps sans être essoufflé, vous devez même être capable de marcher et parler en même temps à cette allure. Pour cela, vos coaches ont défini votre Vitesse Maximal Aérobie (VMA) en vous faisant marcher à une allure soutenue sur une distance donnée. A partir de là, elles ont calculé votre endurance fondamentale qui se situe à 60 ou 65% de votre VMA.



Afin de vous entraîner à progresser et à augmenter votre VMA, vous avez effectué des exercices de « fractionné » afin d'alterner les allures comme le 30/30/30 (30s de marche soutenue, 30s de marche douce, 30s d'exercices de renforcement musculaire), le fractionné pyramidal (autant de temps d'exercices soutenues que de récupération active) et le Fartlek (jeu de vitesse) qui consiste à marcher à différentes allures selon le terrain et les ressentis physiologiques.



**N'oubliez pas, ces exercices d'endurance fondamentale sont très importants, ils fortifient votre cœur, renforcent vos capacités respiratoires, et permettent de maintenir et développer votre masse musculaire !**

## A la Chandeleur, Sephora fait des crêpes à pas d'heure 😊

Profitez de ces vacances scolaires, pour faire durer le plaisir de la Chandeleur et réaliser ces délicieuses crêpes avec vos enfants et petits-enfants !

### Crêpes à la crème de marron, poire et noix de pécan

#### Ingrédients :

2 œufs 50g de farine d'épeautre, 13 cl de lait d'amande  
Fromage blanc, Crème de marron, Miel, Noix de Pécan, Poire(s)

#### Préparation :

- Pour la pâte à crêpes, mélangez les œufs, la farine et le lait d'amande
- Déposez une louche de cette pâte dans une poêle à crêpes bien chaude
- Au centre de chaque crêpe cuite, déposez du fromage blanc, puis repliez-la
- ajoutez la crème de marron, les noix de Pécan et la poire coupée en morceaux, et pour finir ajouter un filet de miel !



**Bonne Dégustation !**

## Découvrez nos nouvelles propositions de sorties

### NOTRE SORTIE DOMINICALE À WINGEN-SUR-MODER

**Dimanche 17 mars 2024**, nous vous convions à une sortie exceptionnelle et enrichissante au cœur de la cité verrière de Wingen-sur-Moder :



Cette excursion promet une immersion captivante dans l'histoire et le patrimoine de la région. **Le sentier des verriers**, créé par l'association "Les Amis du musée Lalique" et balisé par le Club Vosgien, offre une boucle pittoresque au départ du musée Lalique. Avec **deux itinéraires au choix**, à savoir, **10km avec 230m de D+ ou 15km avec 400m de D+**, cette escapade de 3h00-3h30 vous conduira à la découverte des sites emblématiques de la région.



Nous vous proposons ensuite un **déjeuner au Bistrot du Musée Lalique**, et une **visite** de ce dernier. Une invitation détaillée vous sera envoyée très prochainement, venez nombreux !

### NOS BALADES NORDIQUES DU MERCREDI A 14H

Quoi de plus revigorant que nos escapades aux alentours de Strasbourg pour prendre un grand bol d'air frais en plein milieu de semaine ?

Date et Lieu	Lieu de rendez-vous et balade
<b>13/03/2024 :</b> <b>Hangenbieten</b>	Autour de Hangenbieten Rdv : Stade de football (chemin de l'étang), Hangenbieten 67980
<b>20/03/2024</b> <b>Forêt de Brumath</b>	Sentier d'Ici et d'Ailleurs Rdv : Parking route de Bilwisheim, Brumath 67170
<b>27/03/2024</b> <b>Soultz-les-Bains</b>	Sentier des Casemates Rdv : Rue des Coudriers, Soultz-les-Bains 67120
<b>03/04/2024</b> <b>Mundolsheim</b>	Fort Ducrot Rdv : parking rue du Fort Ducrot, Mundolsheim 67450
<b>10/04/2024</b> <b>Oppenau, Allemagne</b>	du Kalikutt à la Moss Tower Rdv : Höhenhotel & Restaurant Kalikutt, Kalikutt 10, 77728 Oppenau, Allemagne
<b>17/04/2024</b> <b>Haguenau</b>	La forêt du Gros Chêne Rdv : parking du Gros Chêne, Haguenau 67500

## Planning ASN67 2023/2024 CYCLE 4 du 11/03/2024 au 20/04/2024

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
	10h – 11h30 Top-Forme*** Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie		10h - 11h Cardio Bien-être + Top-Forme Orangerie	
10H15 - 11h30 Bien-être*** Orangerie		11h – 11h45 Initiation Orangerie			11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
		11h – 12h Santé Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		14h – 16h Balade Nordique Itinérante*		14h–15h30 Balade Nordique <b>POUR TOUS</b> Montagne Verte	
	18h30 – 19h30 Cardio <b>TOP FORME</b> Oberhausbergen		18h30 – 19h30 Cardio <b>TOP FORME</b> Orangerie Pavillon Joséphine		
Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :	<b>Orangerie :</b> dans l'allée centrale devant le manège à voitures	<b>Orangerie Pavillon Joséphine :</b> devant le pavillon côté jardins	<b>Lingolsheim :</b> parking étang Zimmer, route de Graffenstaden	<b>Montagne Verte :</b> 1 quai Flassmatt devant l'annexe du centre socioculturel	<b>Oberhausbergen :</b> parking en haut de la rue de la Colline
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques Itinérantes du mercredi à 14h	<b>13 mars : autour de Hangenbieten</b> rdv : stade de football chemin de l'Etang, Hangenbieten	<b>20 mars : Forêt de Brumath</b> Sentier d'Ici et d'Ailleurs rdv : parking de Bilwisheim, Brumath	<b>27 mars : Soultz les Nains</b> Sentier des Casemates rdv : rue des Coudriers Soultz-les- Bains	<b>3 avril : Mundolsheim</b> rdv : rue du Fort Ducrot	
	<b>10 avril : Oppenau</b> <b>du Kalikutt à la Moss Tower</b> rdv : Höhenhotel&Restaurant Kalikutt	<b>17 avril : Forêt du Gros Chêne</b> rdv : Parking du Gros Chêne, Haguenu			
** Balade Nordique Top-Forme	Exception du 23/03/2024 : Rdv à 9h pour la balade longue (3h - 3h30) à Lutzelbourg, 57820, parking de la Gare Rdv à 9h pour la balade "normale" (1h45) à Oberhausbergen Exception du 30/03/2024 : Samedi de Pâques, pas de balade et pas d'initiation				

Le planning du 4<sup>ème</sup> Cycle du 11 mars au 20 avril 2024



### Hervé, un homme en forme, un homme heureux !

Sortie du samedi matin à Oberhausbergen : sur le parking, parmi les marcheurs qui patientent en attendant le top départ, Hervé fait quelques étirements, appuyé sur ses bâtons. Posé, calme, souriant, il fait partie de ces gens dont on ne doute pas qu'ils vous feront la conversation, vous parleront de leur parcours, vous demanderont depuis quand vous êtes membre de l'ASN67, pourquoi vous aimez marcher et bien d'autres choses encore. « C'est sûr, j'aime bien les gens, je suis un animal social, approuve-t-il. C'est l'une des raisons pour lesquelles je pratique la marche nordique dans une association ». Les autres raisons ? Se motiver à participer aux sorties même s'il pleut à verse au moment de partir, et aussi bénéficier des conseils et du professionnalisme des coaches.

« En plus, à l'ASN67, il y a un bon état d'esprit. Les coaches essaient de nous faire progresser mais dans la bienveillance, sans esprit de compétition et en restant très attentives au fait que l'on ne se blesse pas. J'apprécie vraiment l'ambiance. Et avec tous les créneaux proposés sur une semaine, tout le monde peut trouver son compte ! »

De son côté, il pratique deux fois par semaine, le mercredi et le samedi. « Je travaille à 80%, c'est pourquoi je peux participer aux séances du mercredi et bientôt je serai à la retraite, précise-t-il, et alors j'ai l'intention de m'entraîner un jour sur deux. »

#### Le Covid joue les trouble-fête !

Après avoir été militaire de carrière pendant 22 ans (période pendant laquelle il a fait beaucoup de sport), Hervé a entamé une seconde vie professionnelle comme assistant informatique dans les Finances publiques. « Mon travail consiste à installer les postes informatiques des nouveaux arrivants, à intervenir en cas de panne, à changer les postes obsolètes, à préparer les matériels en atelier. C'est varié, avec beaucoup de contacts, cela m'a tout de suite intéressé. Mais c'est aussi un travail qui oblige à courir dans tous les sens, avec pas mal de déplacements. La conséquence, c'est que j'ai perdu le rythme concernant le sport. Je me sentais trop fatigué pour pratiquer. » Vers 55 ans, Hervé s'inquiète quand-même de son manque d'activité physique et décide de s'inscrire dans un club de randonnée.



Mais le Covid s'invite sur les chemins et le coupe dans son élan. « Et parallèlement, l'épidémie impacte mon activité professionnelle d'une manière inattendue : alors que mon service avait l'objectif de déployer des postes pour le télétravail pour 2% des personnels chaque année, le confinement, bloquant tous les collègues chez eux, nous projette dans une course contre la montre pour équiper le plus de personnes possibles, afin de permettre aux gens, tout simplement de pouvoir travailler ! » Le rythme devient infernal, Hervé accumule les longues journées de travail sous pression. 1000 postes sont installés la première année. Puis, dans la foulée, son service est impacté par la réforme nationale des Finances publiques, qui engendre beaucoup de déménagements liés à des fermetures de sites, et remet une couche de surcharge de travail et de stress.

#### La marche pour se remettre d'aplomb

Résultat des courses : en janvier 2022, Hervé fait un infarctus. « Mon cœur à lâché, suite à cette période de folie, et à un méchant coup de froid. J'ai été arrêté 3 mois et là, j'ai vraiment pensé que je ne pourrais plus jamais rien faire. J'ai eu très peur. » Heureusement, Hervé démarre la rééducation cardiaque dans un centre spécialisé à Illkirch. Après quelques semaines, il reprend confiance : son cœur n'est pas foutu. C'est dans ce centre qu'on le sensibilise à l'importance de l'activité physique régulière et pérenne. Parmi les sports qui lui sont proposés, il décide de tenter la marche nordique et accroche vraiment avec la pratique et l'association. « Aujourd'hui, paradoxalement, je suis bien plus en forme que les années qui ont précédé mon accident. J'ai retrouvé un rythme, une énergie. J'ai complètement récupéré ». Hervé pratique donc à l'ASN67 depuis deux ans pour son plus grand plaisir : « les entraînements, les sorties, pour moi, ce sont des récréations. J'apprécie d'être dehors, dans la nature, au fil des saisons : observer les arbres, écouter les oiseaux. Je me rends compte à quel point c'est bon pour le moral aussi. Alors vraiment,



**grâce à la marche nordique, Hervé est un homme en forme et aussi un homme heureux !**

