

## *Très belles vacances d'été à toutes et à tous !*

- *Faisons une petite rétrospective sur les temps forts de la saison 2023-2024,*
- *Découvrons les nouveautés pour la saison 2024-2025 concoctées par nos coaches*
- *Prenons de bonnes résolutions pour cet été : de la glace à la pêche, mais pas que 😊*

## *Les temps forts de la fin de saison 2023-2024*

### NOS BALADES DU MERCREDI

Chaque mercredi, nous partons en balade pour explorer la nature qui entoure Strasbourg. Nous découvrons des sentiers cachés, des forêts verdoyantes et des prairies fleuries, où la tranquillité règne en maître.



Parfois, nos pas nous mènent jusqu'aux vignobles pittoresques des collines voisines, où la vue sur la plaine est imprenable.

Ces sorties hebdomadaires nous permettent de nous ressourcer et d'apprécier la beauté naturelle de notre région, dans une ambiance très conviviale



### NOUS UTILISONS LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES DE LA VILLE

Vous avez été nombreux à tester les infrastructures sportives notamment à Lingolsheim, où nous avons effectué des exercices de renforcement musculaire. Cet été, vous pouvez les utiliser pour continuer à entretenir votre condition physique. Ces équipements modernes et accessibles vous permettent de pérenniser un entraînement régulier et efficace, et ainsi bénéficier de ses bienfaits sur votre santé et votre vie active.



**Invitez vos amis et votre famille  
pour partager des moments sportifs et conviviaux en plein air !**

**BOUGEONS ENSEMBLE** : JEUDI 18 AVRIL 2024

**Retour sur la Journée d'Action et de Sensibilisation au Parc de l'Orangerie : Une vraie Raison d'être !**



En ce jeudi du mois d'avril, le Parc de l'Orangerie à Strasbourg a accueilli 800 élèves de CE2 de l'Eurométropole pour une journée inédite dans leur parcours scolaire : une course de 2 km, des ateliers sportifs et éco-responsables, leur ont démontré l'importance de l'activité physique et du respect de leur environnement, pour leur santé et celle de leur entourage.

Grâce à l'engagement de notre équipe bénévole, l'événement s'est parfaitement déroulé !

**Un grand merci à nos adhérents bénévoles pour leur dévouement et soutien essentiels !**

**LES COURSES DE STRASBOURG : DIMANCHE 12 MAI 2024**

**Retour sur la Compétition de Marche Nordique aux Courses de Strasbourg : Un Franc Succès !**

La marche nordique a été brillamment célébrée lors des Courses de Strasbourg, marquant une journée mémorable pour tous les participants. À 10h45, les compétiteurs se sont élancés dans le cadre enchanteur du parc de la Citadelle pour une épreuve de 8 km, offrant une démonstration éclatante de cette discipline dynamique.

Encadrée par des juges veillant au respect strict des règles, incluant l'utilisation des bâtons et des techniques spécifiques, cette compétition a été une expérience stimulante et enrichissante pour tous les passionnés, qu'ils soient des habitués ou des nouveaux venus.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous les bénévoles et membres de l'association qui ont défendu nos couleurs avec tant de ferveur et de dévouement. Leur engagement a été essentiel au bon déroulement de cet événement.

Merci à tous d'avoir relevé ce défi sportif et d'avoir célébré la marche nordique dans un esprit de compétition et de dépassement de soi.



## LA FLAMME OLYMPIQUE : MERCREDI 26 JUIN 2024



Lors de cette Journée de passage de la Flamme Olympique à Strasbourg, nous avons eu le plaisir de tenir un stand pour initier les visiteurs à la marche nordique.

En parallèle, nous avons organisé un atelier d'athlétisme spécialement dédié aux enfants, leur offrant une opportunité ludique de découvrir ce sport.



La journée s'est conclue en beauté en début de soirée, avec le passage de la flamme olympique. Cet événement a été une magnifique occasion de partager notre passion pour le sport avec la communauté. Nous espérons que cela inspirera de nombreux participants à poursuivre une activité physique régulière.

## Les nouveautés de la saison 2024-2025

### UNE NOUVELLE SEANCE INTERGENERATIONNELLE

Léa, notre alternante et étudiante en master 2, sera reconduite pour une période de deux ans : elle prend très à cœur notre projet de mise en œuvre d'une séance intergénérationnelle, le mercredi dans le parc de l'Orangerie, permettant aux jeunes et aux moins jeunes de développer des activités physiques et ludiques ensemble. Elle vous en dira plus sur ce projet dès la rentrée en septembre.

### LES BALADES DU MERCREDI APRES-MIDI

Soucieuses de vous surprendre d'une saison à l'autre, par la diversité de leurs propositions, nos coachs vous feront découvrir de belles nouvelles destinations.

Afin de vous permettre de mieux appréhender le niveau de difficulté de ces sorties, elles vous proposent **une grille de niveaux de difficulté** :

*	**	***
de 0 à 200m DE DENIVELE POSITIF	de 200m à 400m DE DENIVELE POSITIF	de 400m à 600m DE DENIVELE POSITIF

Dates	Lieux de rendez-vous	Difficulté
Mercredi 04/09/2024	Rdv : Parking à côté de l'auberge-restaurant Musculus, Scharrachbergheim 1 rue Principale 67310 Scharrachbergheim	**
Mercredi 11/09/2024	Rdv : Offendorf Réserve naturelle Parking Le Nautic 4 Route du Port à Offendorf	*
Mercredi 18/09/2024	Rdv : Erstein Réserve naturelle Parking terrain de football, rue de la Haye, 67150 Erstein	*
Mercredi 25/09/2024	Rdv : Gambshem/Rheinau Parking du Wake2Wake Ski Nautique, Rößbühlstraße 18, 77830 Bühlertal, Allemagne	*
Mercredi 02/10/2024	Rdv : Durbach Parking du Festplatz, 77770 Durbach	***
Mercredi 09/10/2024	Rdv : Soufflenheim Village des Potiers 1A Rue de Koenigsbruck, 67620 Soufflenheim	*
Mercredi 17/10/2024	Rdv : La Wantzenau Balade des hérons Parking restaurant Il Forchettone, 25 Quai des Bateliers, La Wantzenau	*

## SORTIE DOMINICALE A RIBEAUVILLE, SUR LE CIRCUIT DES TROIS CHATEAUX



Réservez-vous le **29 septembre 2024**, pour cette sortie ! Niché au cœur du vignoble alsacien, ce charmant village médiéval offre un point de départ idéal pour une randonnée dans un décor naturel exceptionnel. Deux propositions s'offrent à vous : **un parcours d'environ 10km (difficulté \*\*)** et **un parcours d'environ 15km (difficulté \*\*\*)**. Nous vous enverrons un mail spécifique vous invitant à vous inscrire à cet événement dès la rentrée en septembre.

### LE PLANNING DU 1<sup>ER</sup> CYCLE DE LA SAISON 2024 - 2025

**Planning ASN67 2024/2025 CYCLE 1 du 2/09/2024 au 19/10/2024**  
**Nouveauté : découvrez les niveaux de difficulté des balades du mercredi**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Balade Nordique Bien-être + Top-Forme Orangerie	8h45 – 10h Bien-être Lingolsheim	9h – 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 – 10h15 Pour Tous Lingolsheim	9h – 10h et 10h - 11h Bien-être Orangerie	9h – 10h45 Balade Nordique** Top-Forme Oberhausbergen
10h30 - 11h45 Bien-être Orangerie	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie		9h – 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
		11h – 11h45 Initiation Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		11h – 12h Intergénérationnel Orangerie		14h–15h30 Balade Nordique POUR TOUS Pourtalès	
	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Oberhausbergen	14h – 16h Balade Nordique Itinérante*	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Orangerie Pavillon Joséphine		
<b>Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :</b>	<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>Portalès :</b> parking ferme Bussière Strasbourg Robertsau	<b>Oberhausbergen :</b> parking en haut de la rue de la Colline
<b>*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques Itinérantes du mercredi à 14h</b>	** 409 Scharrschbroheim rdv : 1 rue principale (près restaurant Musculus)	11/09 Réserve naturelle Offendorf rdv : Parking Le Nautic 4 Route du Port	18/09 Réserve Naturelle Erstein rdv : Parking terrain de football, rue de la Haye, 67150 Erstein	* 25/09 Gamsheim/Rheinau rdv : Parking du Wake2Wake Ski Nautique, Röhrlstraße 18, 77830 Buhertal, Allemagne	*** 2/10 Durbach Allemagne rdv : Parking du Festplatz, 77770 Durbach
	9/10 Village Potters Soufflenheim 1A Rue de Koenigsbruck, 67620 Soufflenheim	16/10 Balade des Hérons La Wantzenau rdv restaurant Il Forchettonne, 25 Quai des Baleliers, La Wantzenau			
<b>** Balade Nordique Top-Forme</b>	<b>Samedi 5/10/2024 à 8h30 : balade longue de 3h au départ de la colline d'Oberhausbergen</b>				
<b>Niveaux de difficulté</b>	*	**	***		
	de 0 à 200m DE DENIVELE POSITIF	de 200m à 400m DE DENIVELE POSITIF	de 400m à 600m DE DENIVELE POSITIF		

*Vos bonnes résolutions pour ce bel été 2024 !!! 😊😊😊*

## RAFRAICHISSEZ-VOUS AVEC CETTE BONNE GLACE ET ...



## RELEVEZ NOTRE DEFI EN MARCHANT CET ETE !!!

L'été arrive à grands pas et, avec lui, l'envie de se détendre sous le soleil. Mais cette année, nous vous proposons un défi qui allie plaisir et effort physique : **le Challenge Estival 2024 by ASN67 !** Sortez vos chaussures de marche, car vous ne vous reposerez qu'un petit peu.

- **Le Challenge**

Pendant les deux mois d'été, nous vous lançons un double défi :

1. **Le plus grand nombre de kilomètres parcourus à pieds**
2. **Le plus grand nombre de mètres de dénivelé accumulés à pieds**

- **Les Récompenses**

Pour chaque catégorie (kilomètres et dénivelés), les trois premiers Top-Forme et les trois premiers Bien-Être seront récompensés.

- **Comment Participer ?**

1. **Enregistrez vos performances** : Utilisez votre application de suivi préférée (Strava, Garmin, Adidas running, etc...) pour enregistrer chaque sortie.
2. **Cumulez vos statistiques** : Additionnez le total de vos kilomètres parcourus et du dénivelé accumulé durant les mois de juillet et août.
3. **Envoyez vos preuves** : **Le 29 août**, envoyez-nous le récapitulatif de vos sorties, accompagnées de captures d'écran à notre adresse e-mail ([contact@asn67.fr](mailto:contact@asn67.fr))

- **Résultats et Récompenses**

Les résultats et récompenses seront annoncées dès la rentrée.

Alors, préparez-vous, défiez-vous, et surtout, amusez-vous ! Nous avons hâte de voir jusqu'où vos chaussures de marche vous mèneront cet été, et de vous retrouver à la rentrée !

## TRES BONNES VACANCES A TOUTES ET A TOUS !

*Nous vous remercions chaleureusement pour cette superbe année passée à vos côtés. Votre bienveillance, votre engagement et votre enthousiasme ont rendu chaque séance exceptionnelle. Grâce à vous, notre association continue de grandir. Nous sommes impatients de vivre encore de nombreuses aventures ensemble ! En attendant la rentrée le 02 septembre 2024, nous vous souhaitons un merveilleux été.*

*L'Équipe d'animation de l'ASN67*