

Les forêts flamboyantes, Halloween, Noël, la fin d'année approche à grands pas !

- Nous avons démarré en beauté cette nouvelle saison en septembre dernier
- Des sorties et événements festifs se préparent pour cette fin d'année
- Profitons des festivités pour réveiller nos papilles 😊
- Et découvrons le nouveau portrait réalisé par notre reporter Caroline !

Retour sur le début de notre saison

UNE REPRISE EN DOUCEUR ET EN BEAUTE !!!

Lors de cette reprise de nos activités, vous avez pu travailler essentiellement la technique et la mobilité, à travers les exercices variés concoctés par vos coachs ! Cette reprise en douceur et avec peu de matériel est primordiale : votre corps doit reprendre l'habitude d'effectuer des mouvements qui ont été quelque peu mis en pause pendant l'été. Alors quand vos coachs parlent de « déverrouiller » vos articulations, cela signifie que vous devez réapprendre à votre corps à se mouvoir dans tous les sens pour que vous soyez au top niveau durant toute la saison, et surtout pour éviter les blessures ! Nous vous avons également rappelé les gestes techniques essentiels à la pratique de la marche nordique.

NOS BALADES DU MERCREDI, DE PLUS EN PLUS PLEBISCITEES



Durant ce premier cycle de la saison, nous étions de plus en plus nombreux à découvrir de magnifiques destinations pour nos balades ! De Scharrachbergheim à Durbach, en passant par

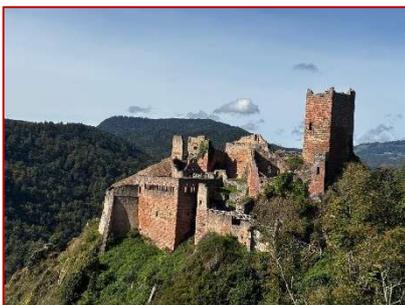


Soufflenheim, Erstein, Offendorf, Haguenau, la Wantzenau et Gamsheim, nos coachs vous ont fait découvrir quelques joyaux de la nature environnante !



Merci à tous pour votre présence et votre enthousiasme lors de ces balades et à très vite pour les prochaines !

NOTRE SORTIE DOMINICALE A RIBEAUVILLE



Le 29 septembre dernier, nous sommes partis à l'assaut des 3 châteaux ! C'est sous les couleurs automnales et une météo idéale que nous nous sommes lancés sur un circuit de 15 kilomètres et un autre de 10 kilomètres. Vous avez été remarquables tant sur la marche que sur l'entraide entre vous tous.



C'était encore une très belle journée riche en échanges et en bonne humeur, merci à tous !

LA JOURNEE NATIONALE DE LA MARCHE NORDIQUE ET LA STRASBOURGEOISE

Le samedi 5 octobre **nous avons vu la vie en rose** tout en pratiquant notre discipline préférée ! L'ASN67 s'est mobilisée pour la lutte contre le cancer du sein et a organisé l'épreuve de Marche Nordique de la Strasbourgeoise ! Un parcours de 7 kilomètres, des bénévoles surmotivés, ça donne une journée parfaitement réussie !

Ce 5 octobre était également la « **Journée Nationale de la Marche Nordique** » : nous avons présenté notre discipline au grand public, qui a découvert la technique et les bienfaits de cette discipline.



Vous étiez nombreux à prendre part à cet événement, en tant que marcheurs ou bénévoles, dans la bonne humeur et avec une météo au rendez-vous ! sans vous, rien n'aurait été possible ! Votre engagement rend chaque évènement encore plus beau, mille mercis !

Les sorties et événements à venir

LES BALADES DU MERCREDI APRES-MIDI DU 2^{ème} CYCLE

Dates	Lieux de rendez-vous	Difficulté*
06/11/2024	HAGUENAU Gros chêne RDV Parking du Gros Chêne	*
13/11/2024	SAINT-NABOR Circuit des Abbayes RDV Parking des carrières sur D254 à Saint-Nabor	***
20/11/2024	BRUMATH Le Sentier D'Ici et D'ailleurs RDV Parking Rte de Bilwisheim, 67170 Brumath	*
27/11/2024	NORDHEIM Chemin de croix RDV Mairie de Nordheim	**
04/12/2024	BISCHWILLER Sentier Hasensprung RDV 12 Rue du Moulin	*
11/12/2024	OBERNAI Boucle + Marché de Noël RDV parking de la gare	*
18/12/2024	Strasbourg Spécial Marché de Noël (Rdv Heyritz devant le Rowling Club)	*

ET NOS PROCHAINES SORTIES DOMINICALES DE LA SAISON

DATE	LIEU
11-nov-24	MONT SAINTE-ODILE
08-déc-24	DURBACH FÊTE DU SAPIN
02-févr-25	RAQUETTES AU LAC BLANC
23-mars-25	LA PETITE-PIERRE
22-juin-25	MERKUR BADEN-BADEN

Le 11 novembre est un jour sportif dans le massif du **Mont Sainte-Odile**. Deux nombreux marcheurs vont s'y aventurer. Comme tous les ans, nous vous donnons rendez-vous **près du Monastère à 9h** pour de magnifiques parcours dans les forêts flamboyantes.

Le plan de covoiturage est finalisé et les inscriptions sont closes désormais.

Une inoubliable sortie s'annonce à Durbach en Allemagne, chez un producteur de sapins de Noël

Notre sortie chez le producteur de sapins de Durbach a rencontré un franc succès l'année dernière : vous avez été nombreux à nous demander de réitérer cette sortie cette année. C'est chose faite : en covoiturage bien sûr, **nous y retournerons le 8 décembre !**



Avant de nous poser dans l'ambiance très conviviale de la ferme et mériter le repas concocté par nos hôtes, nous partirons pour deux parcours de marche au choix : 7,5 kilomètres (difficulté**) et 10,5 kilomètres (difficulté ***).

Inscrivez-vous avant le 2 décembre en cliquant sur le lien suivant (attention les places sont limitées) :

<https://forms.gle/C7VCWSmsBbpPEXvV9>.

NOS GOÛTERS DE FIN D'ANNEE SUR LE TERRAIN

C'est une tradition très appréciée par tous nos adhérents : À l'occasion de notre dernière semaine avant les vacances de Noël, nous vous proposons des festivités pour clôturer l'année 2024 en beauté !

A Lingolsheim, mardi 17 décembre : nous partirons **à 9h** pour une balade commune Bien-Etre et Top-Forme réunis, suivie d'un **goûter de Noël vers 11h**

Dans le parc de l'Orangerie, vendredi 20 décembre : rendez-vous **à 9h30** pour une balade commune Bien-Etre et Top-Forme (toutes les autres séances sont annulées ce vendredi matin), suivie d'un **goûter de Noël vers 11h30**

A la colline d'Oberhausbergen : samedi 21 décembre, balade longue **à 8h30**, balade normale **à 9h30** (au lieu de 9h), et **goûter de Noël pour tous vers 11h30 !**

et régaliez-vous les uns les autres, apportez vos spécialités culinaires et vos délicieux bredele !



Profitez de ces festivités pour nous régaler !

Pour Halloween, notre coach Sephora a testé pour nous cette gourmandise, et s'est régalée ! Êtes-vous prêts à l'imiter ?

Ingrédients pour 6 mousses :

- 6 œufs
- 150 g de chocolat noir
- 1 pincée de sel
- 6 Mandarines

Préparation :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Mélanger au fouet les jaunes d'œufs avec le chocolat fondu.
- Ajouter le zeste de mandarine pour une touche fruitée.
- Incorporer délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule.
- Laisser reposer au frais pendant au moins 2 heures.
- Pour un dressage original, vider les mandarines et les remplir de mousse au chocolat !



BONNE DEGUSTATION !!!

LE PLANNING DU 2^{ème} CYCLE DE LA SAISON 2024 - 2025

Planning ASN67 2024/2025 CYCLE 2 du 4/11/2024 au 21/12/2024
 les séances des matins des 17/12, 20/12 et 21/12 seront aménagées pour les goûters de Noël (voir détails dans la newsletter)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Balade Nordique 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 Balade Nordique Bien-être Orangerie	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Orangerie	9h – 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen sauf 5/10/2024
		11h – 11h45 Initiation Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		11h – 12h Intergénérationnel Orangerie		14h-15h30 Balade Nordique POUR TOUS Parc du Heyritz	
		14h – 16h Balade Nordique Itinérante*			
	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Oberhausbergen				
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	Parc du Heyritz : devant le rowing club, quai Jean-Pierre Mayno	Oberhausbergen : parking en haut de la rue de la Colline
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques Itinérantes du mercredi à 14h	6/11/2024 * HAGUENAU Gros chêne RDV Parking du Gros Chêne	13/11/2024 *** SAINT-NABOR Circuit des Abbayes RDV Parking des carrières sur D254 à Saint-Nabor	20/11/2024 * BRUMATH Le Sentier D'Ici et D'ailleurs RDV Parking Rte de Biltwisheim, Brumath	27/11/2024 ** NORDHEIM Chemin de croix RDV Mairie de Nordheim	4/12/2024 * BISCHWILLER Sentier Hasensprung RDV 12 Rue du Moulin
	11/12/2024 * OBERNAI Boucle + marché Noël RDV parking de la gare	18/12/2024 * Strasbourg Spécial Marché de Noël RDV au Heyritz devant le Rowling Club			
** Balade Nordique Top-Forme	samedi 21/12/2024 à 8h30 : balade supplémentaire longue de 3h au départ de la colline d'Oberhausbergen, puis goûter de Noël à 11h30				
Niveaux de difficulté	*	**	***		
	de 0 à 200m DE DENIVELE POSITIF	de 200m à 400m DE DENIVELE POSITIF	de 400m à 600m DE DENIVELE POSITIF		

Bernadette et Jean-Marie, un couple en marche !

Du bonheur de marcher en couple

Certains couples vont au marché ensemble, d'autres vont au cinéma ou au théâtre. Bernadette et Jean-Marie Debès, quant à eux, ont fait le choix d'enfiler leurs chaussures de marche et leurs bâtons pour pratiquer la marche nordique à deux, au sein de l'ASN67.

« **Nous nous sommes connus en jouant au badminton, alors le sport, ça compte dans notre vie** », raconte Jean-Marie Debès dans un sourire. « Je ne dirai pas que nous avons toujours été sportifs, mais nous avons toujours été actifs. A une époque, nous faisons pas mal de jogging, mais les petits bobos nous ont obligés à arrêter. »

« **En fait, on s'est intéressé à la marche nordique parce que nous cherchions une activité physique à pratiquer en couple** », précise Bernadette Debès. « Comme nous habitons à Oberhausbergen, on croisait très souvent des marcheurs avec bâtons qui circulaient sur la colline. Un jour, j'ai demandé à Jean-Marie si ça pouvait l'intéresser, et il a dit pourquoi pas. »

Le couple se met alors à la recherche d'un club pour pratiquer la marche nordique en groupe. En 2019, ils adhèrent à l'ASN67, qui propose plusieurs entraînements tout près de chez eux. Ils accrochent immédiatement avec les coachs, avec les autres marcheurs, avec la pratique elle-même et apprécient que le club propose beaucoup de créneaux dans la semaine, ce qui est bien adapté à leur vie d'actifs.



Une progression rapide

« Au début, nous n'étions pas très sûrs de nous, nous avons peur de ne pas suivre. Mais en fait, nous avons constaté qu'en pratiquant régulièrement, nous avons progressé rapidement », expliquent-ils de concert. Le couple participe presque chaque semaine à la sortie du samedi matin, ainsi qu'à l'entraînement cardio du mardi soir à Oberhausbergen, le plus assidûment possible. « **Nous nous sommes sentis rapidement plus en forme** », explique Jean-Marie, qui précise apprécier aussi, dans la marche nordique, l'intuitivité du geste, qui n'est pas très technique, par rapport à d'autres sports.



Bernadette quant à elle souligne le plaisir de pratiquer cette activité dehors, par tous les temps, toutes les saisons. « C'est sûr qu'être en club, retrouver d'autres marcheurs, retrouver les coachs, que nous apprécions beaucoup, c'est vraiment une motivation. Un jour de pluie, si nous étions tous les deux, nous ne sortirions pas ! »

Ils profitent également des sorties du dimanche organisées par le club, à raison d'un dimanche par cycle (cinq par an). Ils sont généralement ensemble dans le groupe des « forts ». « Lors d'une sortie au Mont Saint-Odile, nous étions accompagnés par Célia. On avançait vite malgré le dénivelé et d'après l'heure nous pensions être très près d'arriver, ce qui nous réjouissait car nous commençons à nous sentir fatigués. Et d'un seul coup, on se rend compte qu'on a mal évalué notre position et qu'en fait, on est à Ottrott et qu'on a encore tout le chemin des pèlerins à monter. On a serré les dents jusqu'en haut et on est arrivé sur les rotules. Les autres marcheurs étaient dans le même état ! Après, ça nous a fait un bon souvenir. »



S'engager pour le club

Profiter des activités du club, c'est bien, mais les Debès ont aussi prouvé maintes fois leur capacité à s'engager pour lui : d'abord, **Jean-Marie est membre du bureau, trésorier de l'association**, ce qui n'est pas un boulot à plein temps, mais lui prend quand-même environ 8h par mois. Ensuite, le couple n'a pas hésité à mouiller la chemise en formant une équipe pour représenter le club aux courses de Strasbourg en 2023, à le solliciter pour animer un atelier de marche rapide dans le cadre d'olympiades (les playades) organisées par le Crédit Mutuel, l'employeur de Jean-Marie.



Grâce à leur entraînement assidu, Bernadette et Jean-Marie ont aussi entrepris de marcher sur le chemin de Compostelle : 200 km en 10 jours en 2023, autant en 2024. « On n'y serait jamais arrivé avant. D'ailleurs, c'est bien simple, dans les moments de découragements, j'entendais Célia me dire : allez, on s'accroche, tu vas y arriver ! »



Et un grand Merci à Caroline, notre reporter, et aux deux amoureux, pour la réalisation de ce beau portrait !