

# BASE DE MARCHE NORDIQUE

## plan des circuits de Wangenbourg-Engenthal

38 km de circuits balisés

Quatre circuits balisés pour la pratique de la Marche Nordique vous invitent à découvrir le patrimoine culturel et naturel de la Station de WANGENBOURG-ENGENTHAL.

Vous souhaitez faire d'autres parcours ? Mais découvrez nos 4 sentiers à WASSÉLONNE de la plaine au vignoble et celui de la Sommerau à ALLENWILLER !

Seul en couple, en famille ou entre amis... pour débutants et sportifs, tout au long de l'année, pratiquez cette activité et découvrez tous ses bienfaits !

Possibilité de location de bâtons à l'Office de Tourisme (durant les heures d'ouverture) à partir de 6€/paire + caution de 50€/paire

Pour tout renseignement :  
Office de Tourisme Intercommunal LA SUISSE D'ALSACE  
32A rue du général de Gaulle 67710 WANGENBOURG-ENGENTHAL  
Tél. 00 33 (0)3 88 87 33 50  
info@ot-suisse-alsace.fr



N° du circuit	Nom	Difficulté	Km	Dénivelé	Bal sage
1	Circuit Panorama Sud	Facile	7,6 km	175m	
2	Circuit du Freudeneck	Moyen	8,5 km	235m	
3	Circuit d'Obersteigen	Moyen	10,5 km	205m	
4	Circuit des Pandours	Difficile	11,5 km	395m	

exemple de bal sage:

**Pour vous accueillir** Des restaurants et auberges, des salons de thé, des hôtels, gîtes et meublés, des chambres d'hôtes, maison de vacances, gîtes d'étapes, campings et chalets, aires de camping-car... toutes les coordonnées sont sur [www.suisse-alsace.com](http://www.suisse-alsace.com)

### Les étirements

Après une séance complète de marche nordique, vous vous sentirez mieux. Vous serez relâché, en harmonie avec votre corps. Votre séance est presque terminée. Prenez le temps d'étirer vos muscles en effectuant les exercices ci-dessous :

- 1- Mollets :**  
Placez vos pieds sur le bord du trottoir. Prenez appui sur vos bâtons en poussant vers l'avant vers le bas. Maintenez cette position pendant 10 secondes afin d'étirer vos mollets.
- 2- Mollets et ischio-jambiers :**  
Faites un grand pas en avant avec votre pied gauche puis fléchissez la jambe gauche tout en gardant le talon droit plaqué au sol. Maintenez la position quelques secondes et répétez de l'autre côté. Utilisez à garder votre corps droit et vos abdominaux contractés.
- 3- Le dos :**  
Placez les 2 bâtons devant vous, tenez vos bâtons bien en main, vos jambes sont écartées et bien tendues. Penchez votre tête entre les bâtons le plus bas possible en gardant le dos et les jambes droites. Maintenez la position quelques secondes.
- 4- Les quadriceps :**  
Debout, accrochez-vous à vos bâtons. Placez le genou droit, abaissez la jambe gauche vers la terre. Répétez l'exercice sur le côté gauche. Répétez l'opération sur le côté gauche. Finir par une rotation lente de la tête dans les deux sens.
- 5- Les épaules :**  
Debout, placez les bâtons en travers de la poitrine. Placez votre main droite sur la partie antérieure de votre gauche et tirez en le plaquant contre la poitrine. Gardez bien les épaules en arrière et vers le bas ; ne tirez pas sur le coude. Puis répétez l'exercice avec l'autre bras. Fléchissez vos bras derrière le dos en tenant vos bâtons avec les deux mains. Relâchez doucement les bras vers le haut.
- 6- Le cou :**  
Tournez la tête et regardez par-dessus votre épaule droite. Relâchez-vous, puis inclinez délicatement la tête pour que l'oreille droite vienne vers l'épaule droite. Répétez l'opération sur le côté gauche. Finir par une rotation lente de la tête dans les deux sens.

Voilà ! La séance est terminée !

Office de Tourisme Intercommunal LA SUISSE D'ALSACE  
32A rue du général de Gaulle  
67710 WANGENBOURG-ENGENTHAL  
Tél. 00 33 (0)3 88 87 33 50  
info@ot-suisse-alsace.fr

BUREAU D'ACCUEIL  
13 place du marché  
67310 WASSÉLONNE  
Tél. 00 33 (0)3 88 62 31 01  
suissealsace.wasselonne@orange.fr  
[www.suisse-alsace.com](http://www.suisse-alsace.com)



### L'échauffement

Avant de débuter l'activité sportive, il est très important de bien s'échauffer. Ce sont presque toutes les parties du corps qui travaillent : bras, jambes, épaules, bassin, dos et chevilles.

ATTENTION, tous ces mouvements doivent être exécutés lentement, à l'aide de vos bâtons.

<p><b>1- Bégaiement</b> Mettre en l'air, sans écarter les bras, sans ouvrir largement la cage thoracique. Fléchissez les genoux et descendez le bassin sur les talons. Relâchez le bâton, bien tendus au-dessous de la tête et redressez-vous.</p> <p>10 X</p>	<p><b>2- Les jambes et les bras</b> Prenez un bâton et tourez-le à bout de bras devant vous avec les 2 autres bras derrière. Fléchissez les genoux et descendez le bassin sur les talons. Relâchez le bâton, bien tendus au-dessous de la tête et redressez-vous.</p> <p>10 X</p>	<p><b>3- Les hanches</b> Placez votre bâton à hauteur de votre épaule et positionnez votre main au-dessus des bâtons bien écartés. Tenez le bout de votre corps de façon alignée 90° à droite, 90° degrés à gauche.</p> <p>10 X</p>	<p><b>4- Les bras et épaules</b> Jambes écartées, tenez le bâton dans le dos avec vos deux mains. Tirez le bâton vers le haut avec les mains supérieures et redescendez-le avec le main inférieure. Effectuez à nouveau l'exercice en maintenant les mains.</p> <p>5 X</p>	<p><b>5- Genoux</b> Avancez la jambe droite tout en reculant la gauche. Répétez, puis interchangez le genou. Pour cela, descendez le genou arrière. Continuez à marcher appuyés sur les bâtons.</p> <p>10 X sur genou</p>	<p><b>6- Chevilles</b> Prenez appui sur vos deux bâtons pour élever le pied de chaque côté, puis balancez le pied à avant en arrière et de gauche à droite.</p> <p>5 X en jambe</p>	<p><b>7- Les chevilles</b> Vos bâtons sont toujours plantés devant vous, une jambe est tendue. Faites un pas légèrement, faites une séquence de petits ronds avec votre pied. Répétez le pied, recommencez avec l'autre jambe.</p> <p>5 X</p>
--	---	---	--	---	---	---