

salon destinations
Nature

14-17 MARS 2024

PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

*En quête
de votre nature*

JEUDI 14 MARS 2024

10h30 **Atelier Orientation / Carte**



Quelques essentiels pour savoir s'orienter et utiliser une carte.

Animateur : Daniel

8 personnes max.

11h00 **Atelier MaRando**



Présentation et utilisation de l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée : MaRando

Animateur : Bruno

8 personnes max.

11h30 **Atelier préparer son sac à dos et sa trousse de secours**



Quelques conseils et astuces pour bien préparer le contenu de son sac à dos et de sa trousse de secours avant de partir en rando !

Animateur : Jean-Mary

8 personnes max.

13h30 **Atelier lecture de carte**



Courte initiation à la lecture de carte pour apprendre à se repérer !

Animateur : Pascal

8 personnes max.

14h30 **Atelier lecture de carte**



Courte initiation à la lecture de carte pour apprendre à se repérer !

Animateur : Jean-Mary

8 personnes max.

15h30 **Atelier utilisation de la boussole**



Apprendre à utiliser et savoir s'orienter avec une boussole.

Animateur : Pascal

8 personnes max.

16h30 **Atelier préparer son sac à dos**



Quelques conseils et astuces pour bien préparer le contenu de son sac à dos avant de partir en rando !

Animateur : Daniel

8 personnes max.

17h00 **Initiation Marche Nordique**



Courte séance d'initiation à la Marche Nordique avec prêt de bâtons, en trois temps : échauffements, pratique des mouvements aux abords du Salon, étirements.

Animateur : Pierre

10 personnes max.

17h30 **Atelier préparer sa trousse de secours**



Quelques conseils et astuces pour bien préparer sa trousse de secours avant de partir en rando !

Animateur : Daniel

8 personnes max.

salon destinations
Nature

14-17 MARS 2024

PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

*En quête
de votre nature*

VENDREDI 15 MARS 2024

10h30 **Atelier lecture de carte & boussole**



Quelques essentiels pour savoir s'orienter, lire une carte et utiliser la boussole.

Animateur : Noël

8 personnes max.

11h30 **Atelier MaRando**



Présentation et utilisation de l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée : MaRando

Animateur : Jérémie

8 personnes max.

13h30 **Atelier lecture de carte**



Courte initiation à la lecture de carte pour apprendre à se repérer !

Animateur : Pascal

8 personnes max.

15h00 **Découverte du Bungy-Pump**



Découvrez le Bungy-Pump, une version de la marche nordique plus dynamique et ludique, avec des bâtons équipés d'un système de pompe.

Animateur : Pierre

10 personnes max.

15h30 **Atelier utilisation de la boussole**



Apprendre à utiliser et savoir s'orienter avec une boussole.

Animateur : Pascal

8 personnes max.

17h00 **Initiation Marche Nordique**



Courte séance d'initiation à la Marche Nordique avec prêt de bâtons, en trois temps : échauffements, pratique des mouvements aux abords du Salon, étirements.

Animateur : Pierre

10 personnes max.

salon destinations
Nature
14-17 MARS 2024
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

*En quête
de votre nature*

SAMEDI 16 MARS 2024

10h30 **Atelier MaRando**



Présentation et utilisation de l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée : MaRando
Animateur : Frank

8 personnes max.

11h00 **Initiation Marche Nordique**



Courte séance d'initiation à la Marche Nordique avec prêt de bâtons, en trois temps : échauffements, pratique des mouvements aux abords du Salon, étirements.

Animateur : Jean-Claude

10 personnes max.

15h00 **Découverte du Bungy-Pump**



Découvrez le Bungy-Pump, une version de la marche nordique plus dynamique et ludique, avec des bâtons équipés d'un système de pompe.

Animateur : Jean-Claude

10 personnes max.



salon destinations
Nature
14-17 MARS 2024
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

*En quête
de votre nature*

DIMANCHE 17 MARS 2024

10h30 **Atelier lecture de carte & boussole**



Quelques essentiels pour savoir s'orienter, lire une carte et utiliser la boussole.

Animateur : Noël

8 personnes max.

11h00 **Initiation Marche Nordique**



Courte séance d'initiation à la Marche Nordique avec prêt de bâtons, en trois temps : échauffements, pratique des mouvements aux abords du Salon, étirements.

Animateur : Jean-Claude

10 personnes max.

11h30 **Atelier MaRando**



Présentation et utilisation de l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée : MaRando

Animatrice : Gisèle

8 personnes max.

13h30 **Atelier lecture de carte & boussole**



Quelques essentiels pour savoir s'orienter, lire une carte et utiliser la boussole.

Animateur : Rémi

8 personnes max.

14h30 **Atelier MaRando**



Présentation et utilisation de l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée : MaRando

Animatrice : Gisèle

8 personnes max.

15h00 **Découverte du Bungy-Pump**



Découvrez le Bungy-Pump, une version de la marche nordique plus dynamique et ludique, avec des bâtons équipés d'un système de pompe.

Animateur : Jean-Claude

10 personnes max.

16h30 **Atelier lecture de carte & boussole**



Quelques essentiels pour savoir s'orienter, lire une carte et utiliser la boussole.

Animateur : Rémi

8 personnes max.