



DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DES CALANQUES

MARCHE NORDIQUE



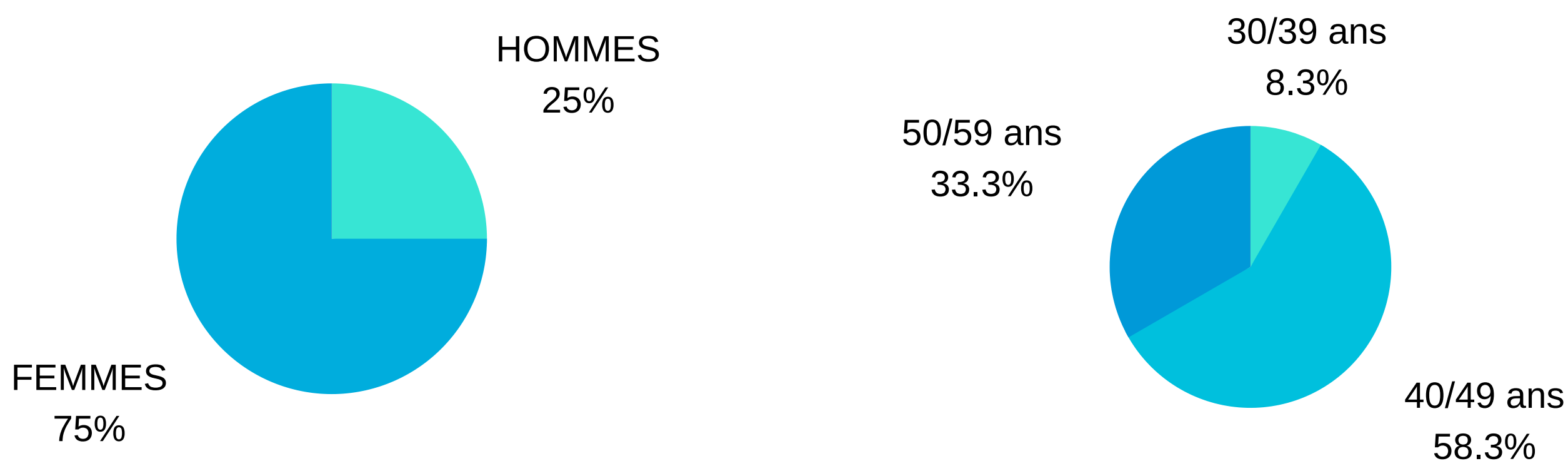
JOURNÉE - 1/2 JOURNÉE

GROUPES - INDIVIDUELS

Qui sommes nous?

La SCO Sainte Marguerite est une association loi 1901, qui comprend à ce jour 18 sections sportives et culturelles. La section athlétisme, créée en 1976 est la plus importante avec 1500 adhérents, 35 entraîneurs et 23 athlètes inscrits sur les listes ministérielles 2020 de sportifs de haut niveau.

La section marche nordique est, avant tout, basée sur le plaisir de se rassembler autour d'une pratique ludique, constructive et qui allie sport et santé. Elle voit le jour en 2007 avec une poignée de pratiquants. En 2019 la section compte 200 adhérents et se regroupe plusieurs fois par semaine pour des entraînements collectifs destinés à tous les niveaux de pratique, essentiellement dans le Parc National des Calanques de Marseille.



Adhérents 2019 à la section marche nordique



Le Parc National des Calanques

Le parc national des Calanques est un parc national français, couvrant les calanques de Marseille, dans le département des Bouches-du-Rhône, au cœur de la métropole d'Aix-Marseille-Provence.

Créé en 2012, il est le premier parc national périurbain d'Europe à la fois terrestre et marin. Il s'étend sur un massif littoral constitué de falaises calcaires et de poudingue, de criques et d'ilots qui constituent des écosystèmes relativement préservés pour de nombreuses espèces vivantes. Le plus haut sommet du parc national des Calanques est le mont Carpiagne (645 m) au cœur du massif de Saint-Cyr. Depuis plus d'un siècle, le site est fréquenté par de nombreux usagers : promeneurs, randonneurs, grimpeurs, pêcheurs et plongeurs notamment. Il reçoit entre 1,5 et 2 millions de visiteurs chaque année.



Descriptif d'une séance type

- LE RAVITAILLEMENT



- LE PRÊT DE BATONS



- LE COURS ENCADRE PAR UN COACH DIPLÔME



La séance de marche nordique se compose d'un échauffement, d'une explication de la technique de marche avec bâtons, ensuite durant la séance composée de renforcement de travail cardio et aérobie, vous découvrirez les calanques et ses paysages à couper le souffle. La séance se termine par des étirements et un échange entre le coach et les pratiquants.

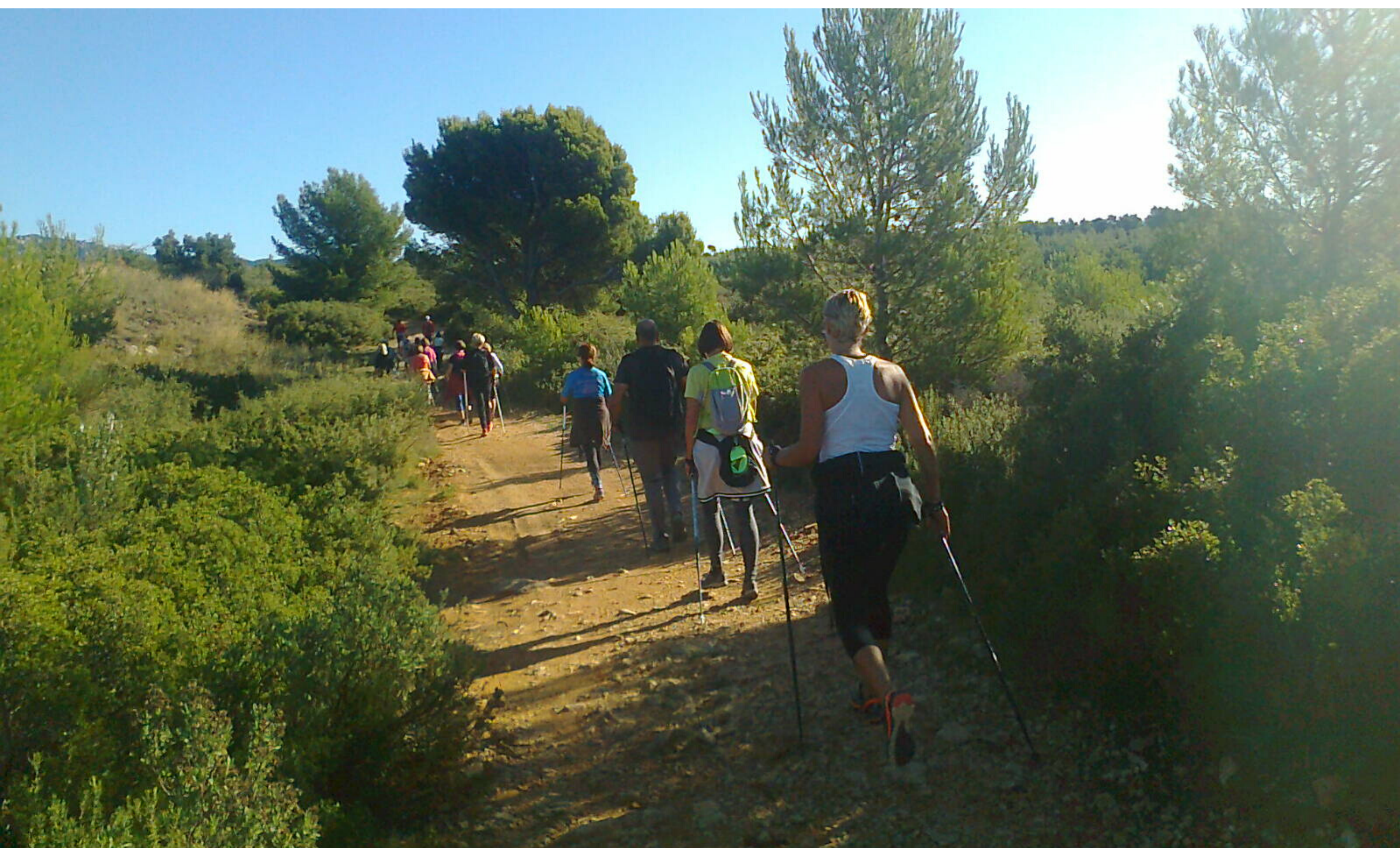
Des parcours adaptés à chacun et une vue imprenable sur les monuments de Marseille. Un moment ludique et sportif dans le Parc National des Calanques toute l'année encadré par un coach diplômé d'état et certifié par le ministère de la santé et des sports.



Nos tarifs

TOUTE L'ANNEE

	TARIF GROUPES/C.E
A la séance	15€ TTC (2h) pour un groupe de 20 personnes
1/2 journée	500€ TTC les 3h pour un groupe de 20 personnes
Journée	1000€ TTC (2x3h) pour un groupe de 20 personnes + repas du midi
Week-end	3000€ TTC le week-end pour un groupe de 20 personnes Samedi: Visite de Marseille par le petit train ou découverte de Marseille (Nordic Walking) + repas le soir Dimanche: Découverte du parc national des calanques + buffet le midi



Pourquoi le sport au travail?

Plusieurs études ont montré un impact positif de l'activité physique et sportive sur le bien-être et la productivité des collaborateurs :

- **AMELIORATION DE LA SANTE**

L'activité physique améliore aussi bien la santé mentale que physique. Elle permet une meilleure gestion du stress et de la concentration. Elle prévient également les risques liés à la sédentarité.

- **AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITE**

Les valeurs du sport sont un facteur de motivation qui redynamise les équipes et augmente leur productivité. La baisse de l'absentéisme et l'évolution de la performance améliorent la rentabilité de l'entreprise.

- **RENFORCEMENT DE LA COHESION**

Le sport est l'une des seules activités qui renforce les liens entre les collaborateurs et la cohésion d'équipe. Il fédère les groupes et améliore le climat général au sein de la structure.

- **VALORISATION DE L'ENTREPRISE**

Le sport véhicule une image dynamique et responsable. Il valorise la structure et augmente son activité.





Contact

BRUNO MAZZOCCA

📞 06.64.82.64.14

@ bruno.mazzocca@sco-stm.fr

LAURENT MANNEVEAU

📞 06.29.88.29.23

@ scoathle@gmail.com



SCO Marseille



SCOMarseille



sco_marseille





**SCO SAINTE MARGUERITE
Section Athlétisme**

**1 bd de la Pugette
13009 MARSEILLE
04.91.75.24.24**

scoathle-marseille.fr