

Vacances de février en Val d'Azun

Les vacances de février commencent et dans le Val d'Azun pour l'instant sans neige, la montagne respire et offre actuellement des paysages magnifiques et des activités de découverte à faire en famille, en solo ou entre amis. Les vacanciers pourront pendant leur séjour en Val d'Azun se promener, voler en parapente ou en Tyrolienne, se rendre à des animations et concerts et également découvrir la marche nordique. Toute l'équipe s'est mobilisée pour leur permettre de passer des vacances inoubliables.

Nouveau : Marche Nordique séances les mardis et jeudis⁻¹⁻

Le Val d'Azun propose durant toutes les vacances de février des séances de Nordic Walking avec un accompagnateur diplômé. Le départ se fait à la Maison du Val d'Azun lorsque la station est fermée et au Couraduque lorsque la station est ouverte (marche sur neige). Le coût de la séance est de 3€ et comprend la location des bâtons.

Les Tyroliennes du Col du Soulor sont ouvertes

Du 9 février au 9 mars de 11h à 17h, les deux tyroliennes sont ouvertes tous les jours pour des descentes à sensations.

- La tyrolienne enfant (gratuite) de 50 m est en accès libre aux enfants de moins de 25 kg sous la surveillance des parents ou adultes
- La Tyrolienne adulte de 315 m de long située entre le col du Soulor (point haut) et le départ des pistes propose des descentes à sensations : jusqu'à 70 km/heure en vitesse de pointe.

Tarifs : 3 € la descente, 12 € les 5 descentes, 23 € les 10 descentes

Des animations pour cette première semaine de vacances

- **Lundi 11 février**
17h Pot d'Accueil offert à la Maison du Val d'Azun à Arrens Marsous. Ouvert à tous.
Présentation de la vallée et de ses animations
20h30 Soirée Clown avec Bobby et Bambou – Salle des Fêtes d'Arras en Lavedan - Gratuit
- **Mardi 12 février**
10h Marche Nordique – Départ devant la maison du Val d'Azun à 10h (2h environ) 3 €
21h Cinéma à la Maison du Val d'Azun à Arrens Marsous
- **Mercredi 13 février**
17h30 Sortie nocturne en raquettes avec repas de terroir. Inscription Maison du Val d'Azun au 05 62 97 49 49 (avant le mardi midi)
- **Jeudi 14 février**
10h Marche Nordique Départ devant la maison du Val d'Azun à 10h (2h environ) 3€
- **Vendredi 15 février**
21h Cinéma à la Maison du Val d'Azun à Arrens Marsous

Jeudi 14 février : soirée spécial amoureux... en famille

Pour la Saint Valentin, une soirée originale est organisée par la Maison du Val d'Azun à la salle des fêtes d'Aucun, relookée pour l'occasion.

A partir de 19h30, soirée bigourdane avec repas et chants avec la Chorale « Ets d'Azun »
15€ pour les adultes et 11€ pour les enfants.

Au menu : Tartouillette (tartiflette au fromage du pays), salade, gâteau basque et café

Réservation : Maison du Val d'Azun 05 62 97 49 49 avant mercredi midi (réservation dernière minute acceptée selon places disponibles)

-1- Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique ou Nordic Walking est une pratique venue de Finlande. "Inventée" par des skieurs de fond comme entraînement d'été, cette marche avec des bâtons s'est développée comme activité physique pour tous. Elle tonifie tout le corps en douceur, ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches, réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules, brûle plus de calories que la marche habituelle, permet un effort soutenu avec une sensation de facilité, procure de l'assurance, spécialement sur des terrains glissants et se pratique en plein air par tous les temps.

Les mouvements des bras, des jambes et du corps sont similaires à ceux de la marche ou à ceux du ski de fond en style classique: Le bras droit s'avance en même temps que la jambe gauche et le bras gauche en même temps que la jambe droite. La technique varie légèrement selon la nature du terrain (plat - montée - descente).

L'équipement

Les bâtons utilisés sont spécialement conçus pour cette pratique. Ils sont en fibre de verre ou de carbone. Ces matériaux absorbent bien les chocs provenant du sol et ne transmettent que peu de vibrations dans les articulations. Les poignées ergonomiques et les lanières spéciales permettent une tenue optimale du bâton. La pointe du bâton est en acier, elle peut être recouverte d'un capuchon de caoutchouc spécial pour la marche sur l'asphalte. Pour pratiquer la marche nordique de manière optimale, il est important de disposer de bâtons de longueur adaptée. Lors des cours, vous aurez la possibilité de tester différentes longueurs de bâtons.

Les chaussures conçues pour des activités physiques extérieures conviennent parfaitement à la pratique de la marche nordique. En cas de surpoids ou de pieds à problèmes, des chaussures spécifiques sont recommandées.

Les habits : choisissez une tenue adaptée aux conditions atmosphériques et qui permet une bonne liberté de mouvement. Le mot clé de l'habillement est le principe de la pelure d'oignon, soit enfiler une couche sur l'autre. Avec des tissus en microfibres respirantes, le marcheur sera protégé au mieux des coups de chaleur et des refroidissements.



www.valdazun.com

RENSEIGNEMENTS

Laurence de Boerio

Attachée de Presse

06 03 10 16 56

rp@deboerio.net

Liliane Lafonta

Chargée de Promotion du Val d'Azun

05 62 97 49 43

l.lafonta@valdazun.com