

**La marche nordique** (Avec la Carte Libourne Sport)

* *Définition :*

La marche nordique est une pratique venue de Finlande inventée par des skieurs de fond comme entraînement d’été. Cette marche avec bâtons s’est développée comme activité physique pour tous, sollicitant 90% de la masse musculaire. Le mouvement améliore la posture et affine la silhouette. Le dos et les articulations des genoux et des hanches sont ménagés.

* *Les séances :*

Les vendredis à partir de 14h10, départ à 14h30, les samedis à partir de 9h00, départ à 9h30, du mois de septembre au mois de juin. Deux éducateurs de la Direction des sports dispensent des sorties d’environ 10 kms sur les chemins autour de Libourne durant environ 2h30

Les éducateurs ont défini 3 codes couleurs en fonction de la difficulté de chaque marche :

* Marche inscrite en vert : marche facile
* Marche inscrite en bleu : marche avec quelques difficultés
* Marche inscrite en rouge : marche difficile car rapide, avec du dénivelé

Il est conseillé aux personnes souhaitant effectuer un essai de choisir une marche inscrite en vert.

Les éducateurs se tiennent à votre disposition pour répondre aux questions sur le profil de chaque sortie.

*Contact* : Direction des sports sport 05 57 55 33 47.

* *Covoiturage* : Rendez-vous à 14h le vendredi ou à 9h le samedi sur le parking de l’ESOG pour le covoiturage.

**Sorties prévues :**

**Vendredi 13 septembre**: Les Dagueys, Rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

**Samedi 14 septembre** : Nérigean, Rendez vous devant l’église de Nérigean.

**Vendredi 20 septembre** : Saillans, vous au parking situé à 100 mètres au nord de l'église de Saillans.

**Samedi 21 septembre** : Savignac de l'Isle, rendez vous au parking de l'église de Savignac de l'Isle.

**Vendredi 27 septembre** : Saint Aignan, rendez-vous au parking à 50m de l’église

**Samedi 28 septembre** : Quai de Libourne, rendez-vous sur les quais du Général d’Amade

**C:\Users\slesage\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RRN3ZC80\traffic-sign-38589_960_720[1].png Dans le cadre de la « Journée tous en forme » le samedi 28 septembre, le départ s’effectuera à 9h et cette marche de 12 km sera intégrée à la marche « Lib’athlon » qui couple Marche et Tir Sportif**

**Vendredi 4 octobre :** Fronsac, rendez vous à la maison des vins de Fronsac.

**Samedi 5 octobre** : Les Dagueys, Rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

**Vendredi 11 octobre** : Tizac de Curton, rendez vous au parking de l’église.

**Samedi 12 octobre** : St Germain du Puch, Rendez-vous parking Beaupied

**Vendredi 18 octobre** : Cabara, rendez-vous devant l’église de Cabara.

**Samedi 19 octobre** : Saint-Emilion, rendez vous au parking de l’école de musique, derrière la gendarmerie.