La marche nordique (avec la carte Marche Nordique)

➢ *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 mars : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie

Samedi 14 mars : Savignac de l'Isle, rendez-vous au parking de l'église de Savignac de l'Isle.

Vendredi 20 mars : Tizac de Curton, rendez-vous au parking de l'église.

Samedi 21 mars : Saint Germain du Puch, rendez-vous au parking de Beaupied

Vendredi 27 mars : Saint Etienne de Lisse, rendez-vous devant l'école de Saint Etienne.

Samedi 28 mars : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 3 avril : Nérigean, rendez-vous devant l'église de Nérigean.

Samedi 4 avril : Saint Jean de Blaignac, rendez-vous au parking de la halte nautique (croisement direction Branne)

Vendredi 10 avril : Saint Laurent des Combes, rendez-vous devant l'ancienne gare de Saint Laurent des Combes, face à la mairie.

Samedi 11 avril : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie

Vendredi 17 avril : Branne, rendez-vous devant l'office de tourisme à Branne.

Samedi 18 avril : Moulon, rendez-vous devant l'église de Moulon.