



## La marche nordique (Avec la Carte Sport santé/Bien être)

### ➤ 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 12 novembre** : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

**Samedi 13 novembre** : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

**Vendredi 19 novembre** : Cabara, rendez-vous devant l'église de Cabara

**Samedi 20 novembre** : St Etienne de Lisse, rendez-vous devant l'école de St Etienne.

**Vendredi 26 novembre** : Moulon, rendez-vous devant l'église de Moulon.

**Samedi 27 novembre** : Saint Sulpice de Faleyrens, rendez-vous sur le parking Avenue du Général De Gaulles à Libourne sur le parking de « la Friterie Belge » à côté du magasin de bébé

**Vendredi 3 décembre** : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

**Samedi 4 décembre** : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

**Vendredi 10 décembre** : Saint Aignan, rendez-vous au parking à 50m de l'église

**Samedi 11 décembre** : Cabara, rendez-vous devant l'église de Cabara

**Vendredi 17 décembre** : Nérigean, rendez-vous devant l'église de Nérigean.

**Samedi 18 décembre** : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys