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 :*

En raison du décret 2021-173 du 17/02/2021 (modifiant les décrets n° 2020-1262 du 16 octobre 2020 et n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire), la pratique sportive dans l'espace publique est autorisée dans le respect des 5 kms en groupe de 6 personnes maximum pendant 1h d'activité.

Les vendredis à partir de 14h10, départ à 14h15 et 15h30 pour deux groupes de 5 personnes, les samedis à partir de 9h15, départ à 9h30 et 10h45 pour deux groupes de 5 personnes.

Deux éducateurs de la Direction des sports dispensent des sorties d'environ 5 kms sur les chemins autour de Libourne durant 1h

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 ou le 07.78.21.22.95**

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

Sorties prévues* :
***sur inscription auprès de la Direction des sports – programme susceptible d'évoluer selon le contexte sanitaire**

Vendredi 19 mars : Condat : rendez-vous devant la chapelle de Condat

Samedi 20 mars : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Vendredi 26 mars : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Samedi 27 mars : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 2 avril : 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

Samedi 3 avril : Quai de Libourne, rendez-vous sur les quais du Priourat (à côté des appareils de fitness).

Vendredi 9 avril : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Samedi 10 avril : 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 30 avril : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Vendredi 7 mai : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 14 mai : Quai de Libourne, rendez-vous sur les quais du Priourat (à côté des appareils de fitness).

Samedi 15 mai : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Vendredi 21 mai : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Samedi 22 mai : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 28 mai : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac

Samedi 29 mai : 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 4 juin : 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

Samedi 5 juin : Condat : Rendez-vous devant la chapelle de Condat

Vendredi 11 juin : Condat : Rendez-vous devant la chapelle de Condat

Samedi 12 juin : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 18 juin : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Samedi 19 juin : 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 25 juin : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Samedi 26 juin : Les Dagueys, rendez-vous au parking de la plage des Dagueys