



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 10 septembre : Les Dagueys, Rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

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

Vendredi 17 septembre : 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 18 septembre : 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 24 septembre : Nérigean, rendez-vous devant l'église de Nérigean.

Samedi 25 septembre : Les Dagueys, Rendez-vous au parking de la plage des Dagueys

Vendredi 1er octobre : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

Samedi 2 octobre : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 8 octobre : Saillans, vous au parking situé à 100 mètres au nord de l'église de Saillans.

Samedi 9 octobre : Quais de Libourne, rendez-vous sur les quais du Priourat (à côté des appareils de fitness)

Vendredi 15 octobre : Montagne, rendez-vous au stade de Montagne.

Samedi 16 octobre : Moulon, rendez vous au devant l'église de Moulon.

Vendredi 22 octobre : Saint Aignan, rendez-vous au parking à 50m de l'église

Samedi 23 octobre : Saint Laurent des Combes, rendez-vous devant l'ancienne gare de St Laurent des Combes, face à la mairie.