



## 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 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 :

### MAI :

**Vendredi 03 mai** : Saint Aignan, rendez-vous au parking à 50m de l'église

**Samedi 04 mai** : Saint Christophe de Bardes, rendez-vous devant le stade de St Christophe des Bardes.

**Vendredi 17 mai** : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac

**Samedi 18 mai** : St Etienne de Lisse, rendez-vous devant l'école de St Etienne

**Vendredi 24 mai** : Saint Laurent des Combes, rendez-vous devant l'ancienne gare de St Laurent des Combes, face à la mairie.

**Samedi 25 mai** : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

**Vendredi 31 mai** : Montagne, rendez-vous au stade de Montagne

### JUIN

**Samedi 1 juin** : Saint Sulpice de Faleyrens, rendez-vous sur le parking Avenue du Général De Gaulles à Libourne sur le parking de « la Toque Cuivrée »

**Vendredi 7 juin** : Saint Jean de Blaignac, rendez-vous Parking halte nautique (embranchement D18 vers Branne)

**Samedi 8 juin** : St Germain du Puch, rendez-vous parking Beaupied

**Vendredi 14 juin** : Saint Germain la rivière, rendez-vous devant l'office du tourisme (1 Av. Charles de Gaulle)

**Samedi 15 juin** : Cabara, rendez-vous devant l'église de Cabara.

**Vendredi 21 juin** : St Germain du Puch, rendez-vous parking Beaupied

**Samedi 22 juin** : Saint Laurent des Combes, rendez-vous devant l'ancienne gare de St Laurent des Combes, face à la mairie.

**Vendredi 28 juin** : Tizac de Curton, rendez-vous au parking de l'église

**Samedi 29 juin** : Saillans, rendez-vous au parking situé à 100 mètres au nord de l'église de Saillans.