



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 :

Vendredi 8 mars : Savignac de l'Isle, rendez-vous au parking de l'église de Savignac de l'Isle.

Samedi 9 mars : Tizac de Curton, rendez-vous au parking de l'église

Vendredi 15 mars : Tizac de Curton, rendez-vous au parking de l'église

Samedi 16 mars : Moulon, rendez-vous devant l'église de Moulon.

Vendredi 22 mars : Saillans, rendez-vous au parking situé à 100 mètres au nord de l'église de Saillans.

Samedi 23 mars : Fronsac, rendez-vous à la maison des vins de Fronsac.

Vendredi 29 mars : Moulon, rendez-vous devant l'église de Moulon.

Samedi 30 mars : Nérigean, rendez-vous devant l'église de Nérigean

Vendredi 5 avril : Saint-Emilion, rendez-vous au parking de l'école de musique, derrière la gendarmerie.

Samedi 6 avril : Montagne, rendez-vous au stade de Montagne

Vendredi 12 avril : St Etienne de Lisse, Rendez-vous devant l'école de St Etienne.

Samedi 13 avril : Saint Jean de Blaignac, rendez-vous Parking halte nautique(embranchement D18 vers Branne)