

Nous vous proposons pour la 7^{eme} année consécutive une nouvelle activité Sport Loisir Santé pour tous :





Son principe:

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Vous souhaitez:

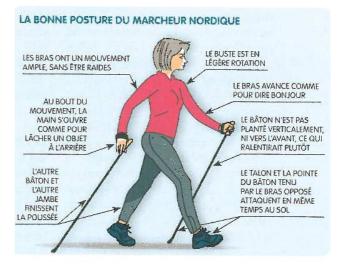
- Une activité physique à l'extérieur, accessible à tous, sportifs et moins sportifs...
- Un sport sollicitant en douceur l'ensemble des chaînes musculaires (80 à 90 % des muscles du corps humain),
- Une activité ludique qui permet une dépense élevée de calories,
- Une pratique non traumatisante qui soulage les articulations,
- Arrêter de courir ou marcher seul, faire du sport dans la convivialité...

Le programme d'une séance :

Toute séance qu'elle soit douce ou plus sportive, sera adaptée à tous les participants et contient :

- des mouvements gymniques d'échauffement musculaire et articulaire,
- des exercices de déplacement et de renforcement rythmés et ludiques,
- des étirements pour bien récupérer et délasser le corps,
- pause intermédiaire d'hydratation et éventuellement renforcement musculaire du corps au cours de la séance.







Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aixe Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎: 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail: assoread@orange.fr - Site Internet: www.rando-marchenordique-read.jimdo.com

<u>Janvier 2018 – 7 séances</u>

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-----------------|----------------|-----------------------------|
| Mercredi 10 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Ester Technopole |
| Samedi 13 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Limoges |
| | | | Bois de la Bastide |
| Mercredi 17 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Piscine Saint-Lazare |
| Samedi 20 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Bosmie l'Aiguille |
| | | | Charroux (Stade de foot) |
| Mercredi 24 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Isle |
| | | | Parking des Bayles |
| Chgt jour | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Limoges |
| Dimanche 28 | | | Parking de la TCL (route de |
| | | | Périgueux) |
| Mercredi 31 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Panazol |
| | | | Stade de Morpienas |

<u>Février 2018 – 8 séances</u>

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-------------------------|----------------|---------------------------------------|
| Samedi 3 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Saint-Gence |
| | _ | | Parking face à l'Eglise |
| Mercredi 7 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Parc Animalier de l'Aurence |
| Samedi 10 | Marche Nordique | 8 H 30 à 10 H | Verneuil |
| | | | Forêt des Vaseix |
| Mercredi 14 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Parking du Moulin Pinard |
| Samedi 17 | Marche Nordique | 8 H 30 à 10 H | Aixe/Vienne |
| | | | Chapelle d'Arliquet |
| Mercredi 21 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Le Palais/Vienne |
| | | | Route de Panazol – A la Poste route à |
| | | | droite et parking tout de suite à |
| | | | gauche |
| Samedi 24 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Limoges |
| | Allure Soutenue | | Bois de la Bastide |
| | (temps de pause réduit) | | |
| Mercredi 21 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Panazol |
| | _ | | Stade de Morpienas |

Pour information

| Samedi 10 | Assemblée Générale | 14 Heures | Limoges – Maison des Sports |
|-----------|----------------------|-----------|-------------------------------------|
| | Comité Départemental | | Invitation à tous les licenciés FFR |

Mars 2018 – 9 séances

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-------------------------|----------------|--|
| Samedi 3 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Nieul |
| | | | Château – Parking en bas du bourg |
| Mercredi 7 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Parking de la Guinguette – En face de |
| | | | la Patinoire |
| Samedi 10 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Limoges/Landouge |
| | | | Parking de la Roseraie |
| Mercredi 14 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Beaubreuil |
| | | | Parking co-voiturage TCL |
| Samedi 17 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Ligoure |
| | | | Parking aux ruines du Château de |
| | | | Chalucet |
| Mercredi 21 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Limoges |
| | | | Parking de la TCL (route de |
| | | | Périgueux) |
| Samedi 24 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Bosmie l'Aiguille |
| | | | Charroux (Stade de foot) |
| Mercredi 28 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H | Le Palais/Vienne |
| | | | Route de Panazol – A la Poste route à |
| | | | droite et parking tout de suite à gauche |
| Samedi 31 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Saint-Priest/Aixe |
| | Allure Soutenue | | Forêt des Loges – Les Bouchats |
| | (temps de pause réduit) | | |

Avril 2018 – 8 séances

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| Mercredi 4 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Limoges |
| | | | Ester Technopole |
| Samedi 7 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Aureil |
| | | | Place de l'Eglise |
| Mercredi 11 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Isle |
| | | | Parking des Bayles |
| Samedi 14 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Saint-Gence |
| | _ | | Parking face à l'Eglise |
| Mercredi 18 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Limoges |
| | | | Piscine Saint-Lazare |
| Samedi 21 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Jourgnac |
| | _ | | Mairie |
| Mercredi 25 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Panazol |
| | _ | | Stade de Morpienas |
| Samedi 28 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Verneuil |
| | Allure Soutenue | | Forêt des Vaseix |
| | (temps de pause réduit) | | |

Pour information

| Du 28/4 au 1/5 | 4 jours dans les | Randonnée et | 140 € par personne |
|----------------|------------------|--------------|--------------------|
| | Deux Sèvres | Tourisme | |

Mai 2018 – 9 séances

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Mercredi 2 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Limoges/Landouge |
| | | | Parking de la Roseraie |
| Samedi 5 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Chaptelat |
| | | | Place de l'Abbé Rousseau - Eglise |
| Mercredi 9 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Aixe/Vienne |
| | | | Camping |
| Samedi 12 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Ligoure |
| | | | Parking aux ruines du Château de |
| | | | Chalucet |
| Mercredi 16 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Beaubreuil |
| | | | Parking co-voiturage TCL |
| Samedi 19 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Nieul |
| | | | Château – Parking en bas du bourg |
| Mercredi 23 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Bosmie l'Aiguille |
| | | | Charroux (Stade de foot) |
| Samedi 26 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Saint-Priest/Aixe |
| | Allure Soutenue | | Forêt des Loges – Les Bouchats |
| | (temps de pause réduit) | | |
| Mercredi 30 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Condat/Vienne |
| | | | Eglise |

Juin 2018 – 6 séances

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Samedi 2 | Marche Nordique | Horaire modifié | Saint-Pardoux (Lac) |
| | | Départ de Limoges | Plage de Santrop |
| | | à 8 Heures 45 | |
| | | et retour à 15 Heures 30 | Pique-nique à midi |
| Samedi 16 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Chaptelat |
| | | | Place de l'Abbé Rousseau - Eglise |
| Mercredi 20 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Aureil |
| | | | Place de l'Eglise |
| Samedi 23 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Feytiat |
| | | | Eglise |
| Mercredi 27 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Boisseuil |
| | | | Place Pierre Reix |
| Samedi 30 | Marche Nordique | 9 H à 11 H | Limoges |
| | Allure Soutenue | | Bois de la Bastide |
| | (temps de pause réduit) | | |

Pour information

| Du 4 au 13 | Séjour dans les | Randonnée | 500 € par personne tout compris |
|------------|-----------------|-------------|---------------------------------|
| | Hauts de France | et Tourisme | (Car Massy) |
| | | | |

Juillet 2018 – 4 séances

| Date | Type de séance | Horaire | Lieu |
|-------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------|
| Mercredi 4 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Condat/Vienne |
| | | | Eglise |
| Mercredi 11 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Isle |
| | _ | | Parking des Bayles |
| Mercredi 18 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Aixe/Vienne |
| | _ | | Camping |
| Mercredi 25 | Marche Nordique | 19 H 30 à 21 H 30 | Limoges |
| | | | Bord de Vienne – Guinguette – Parking |
| | | | en face de la Patinoire |

Découvrez la Marche Nordique Avec votre animateur diplômé dans la convivialité.

Les séances proposées sur Limoges et sa périphérie

♦ 2 séances par semaine de 2 Heures

Le Samedi matin à 9 Heures, et le

Mercredi soir à 19 Heures 30.

Séance Gratuite pour tous les licenciés FFRandonnée

Pour les non licenciés FFR 2 séances de découverte GRATUITES

Pour les Bâtons : Prêtés pendant les 2 séances d'essai

Ensuite 2 options s'offrent à vous : Soit payer 1 € par séance ou un forfait de 10 € pow la saison sportive

Pour la séance, vous devez vous munir :

- Chaussures légères (basket avec crampons),
- Sac à dos léger,
- Boissons et encas,
- Vos bâtons de Marche Nordique si vous en possédez.

Pour les personnes qui ne sont pas équipées de bâtons, vous devez impérativement vous inscrire à chaque séance car votre animateur ne dispose que d'une dizaine de paires de bâtons.



Association READ - Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aixe Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

🕿: 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail: assoread@orange.fr - Site Internet: www.rando-marchenordique-read.jimdo.com