

Nous vous proposons pour la **9<sup>ème</sup> année consécutive** une nouvelle activité Sport Loisir Santé pour tous :



**Marche Nordique**



### 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.

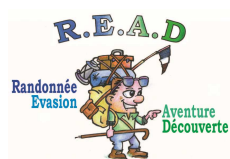
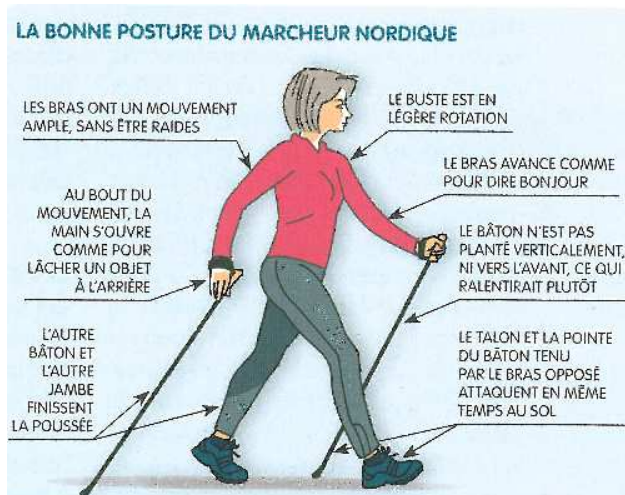
### Vous souhaitez :

- 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 Aix  
Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : [assoread@orange.fr](mailto:assoread@orange.fr) – Site Internet : [www.rando-marchenordique-read.jimdo.com](http://www.rando-marchenordique-read.jimdo.com)

## Janvier 2020 – 6 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 11	Marche Nordique	9 H à 11 H	Isle Parking des Bayles
Mercredi 15	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Piscine Saint-Lazare
Samedi 18	Marche Nordique	9 H à 11 H	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Mercredi 22	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking de la TCL (Rue Isle du Bas)
Samedi 25	Marche Nordique	<b>Horaire modifié</b> 8 H 30 – 10 H	Limoges (nouveau pont) Parking co-voiturage TCL
Mercredi 29	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Panazol Stade de Morpienas

### Pour information

<b>Samedi 25</b>	<b>Assemblée Générale Comité Départemental</b>	<b>14 Heures</b>	<b>Limoges – Cheops Invitation à tous les licenciés FFR</b>
------------------	--	------------------	---

## Février 2020 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 1	Marche Nordique	9 H à 11 H	Verneuil Forêt des Vaseix
Mercredi 5	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking du Moulin Pinard
Samedi 8	Marche Nordique	9 H à 11 H	Aixe/Vienne Chapelle d'Arliquet
Mercredi 12	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Mercredi 19	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 22	Marche Nordique	9 H à 11 H	Saint-Gence Parking face à l'église
Mercredi 26	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 29	<b>Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)</b>	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide

### Pour information

<b>Du Vend. 14 au Dim. 16</b>	<b>Week-end découverte en Auvergne Rando et Tourisme</b>	<b>Randonnée et Tourisme</b>	<b>Animateur : Patricia Tarif : 150 €/personne tout compris A l'hôtel – Pension complète</b>
-----------------------------------	--	----------------------------------	--

## Mars 2020 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 4	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking de la Guinguette – En face de la Patinoire
Samedi 7	Marche Nordique	9 H à 11 H	Limoges/Landouge Parking de la Roseraie
Mercredi 11	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 14	Marche Nordique	9 H à 11 H	Ligoure Parking aux ruines du Château de Chalucet
Mercredi 18	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Parking de la TCL (route de Périgueux)
Samedi 21	Marche Nordique	9 H à 11 H	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Mercredi 25	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 28	<b>Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)</b>	9 H à 11 H	Saint-Priest/Aixe Forêt des Loges

## Pour information

Samedi 28	Soirée théâtre Avec la troupe « Aux Bonheurs des Planches »	Salle des Fêtes de Saint-Priest/Aixe	Le programme vous sera communiqué ultérieurement
-----------	---	---	---

## Avril 2020 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 1	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Ester Technopole
Samedi 4	Marche Nordique	9 H à 11 H	Burgnac Face à l'Eglise
Mercredi 8	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Isle Parking des Bayles
Mercredi 15	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Piscine Saint-Lazare
Samedi 18	Marche Nordique	9 H à 11 H	Journac Mairie
Mercredi 22	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 25	<b>Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)</b>	9 H à 11 H	Verneuil Forêt des Vaseix
Mercredi 29	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges/Landouge Parking de la Roseraie

## Pour information

Du Sam. 11 au Lun. 13	Week-end découverte Dans l'Indre Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 165 €/personne tout compris A l'hôtel – Pension complète
--------------------------	--	--------------------------	---

## Mai 2020 – 8 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 6	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Aixe/Vienne Camping
Samedi 9	Marche Nordique	9 H à 11 H	Nieul Château – Parking en bas du bourg
Mercredi 13	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Samedi 16	Marche Nordique	9 H à 11 H	Feytiat Centre aéré Les Bruges
Mercredi 20	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 23	Marche Nordique	9 H à 11 H	Saint-Priest/Aixe Forêt des Loges – Les Bouchats
Mercredi 27	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Condat/Vienne Eglise
Samedi 30	<b>Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)</b>	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide

## Juin 2020 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 3	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Bosmie l'Aiguille Charroux (Stade de foot)
Samedi 20	Marche Nordique	9 H à 11 H	Chaptelat Place de l'Abbé Rousseau - Eglise
Mercredi 24	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Rilhac Rançon Place de la Mairie
Samedi 27	<b>Marche Nordique Allure Soutenue (temps de pause réduit)</b>	9 H à 11 H	Limoges Bois de la Bastide

## Juillet 2020 – 6 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 1	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Parking de la TCL (Rue Isle du Bas)
Samedi 4	Marche Nordique Séance de 2 Heures 30 avec pique-nique	<b>Horaire modifié</b> Départ de Limoges à 8 Heures 45 et retour à 14 Heures	Le lieu vous sera communiqué ultérieurement
Mercredi 8	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Condat/Vienne Eglise
Mercredi 15	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Isle Parking des Bayles
Mercredi 22	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Aixe/Vienne Camping
Mercredi 29	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Bord de Vienne – Guinguette – Parking en face de la Patinoire

Et pour finir la saison sportive 2018/2019 :

<b>Dimanche 5 Juillet 2020</b>	<b>Surprise de Gilbert et de Marie-Christine</b>	<b>Randonnée, Tourisme et Repas de fin d'année</b>	<b>Inscription obligatoire Informations complémentaires ultérieurement</b>
------------------------------------	--	--	--

**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**

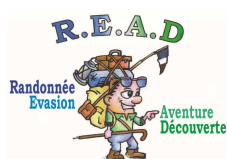
Ensuite 2 options s'offrent à vous :

**Soit payer 1 € par séance ou un forfait de 10 € pour 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](mailto:assoread@orange.fr) - Site Internet : [www.rando-marchenordique-read.jimdo.com](http://www.rando-marchenordique-read.jimdo.com)