

Nous vous proposons pour la 10<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.

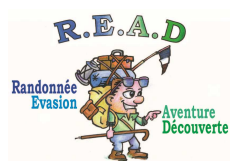
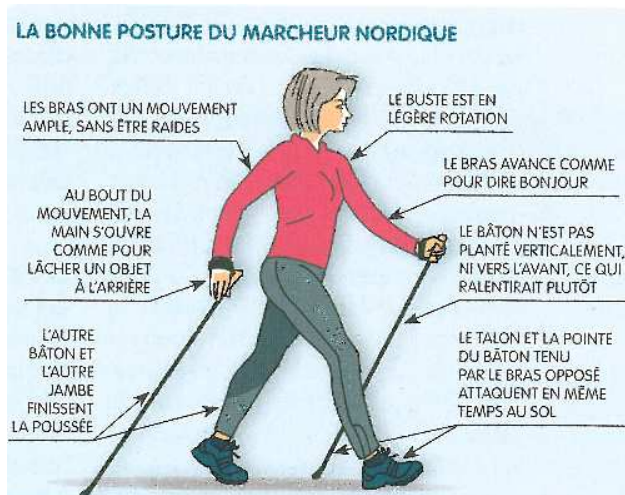
### Vous souhaitez :

- 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)

## Septembre 2020 – 6 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 9	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Parking du Lycée du Moulin Rabaud
Samedi 12	Marche Nordique	9 H à 11 H	Limoges Port du Naveix – Face à la patinoire
Mercredi 16	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Parc animalier de Laurence
Samedi 19	Marche Nordique	9 H à 11 H	Isle Parking des Bayles
Mercredi 23	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Mercredi 30	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Bois de la Bastide

### Pour information

Mercredi 2	Assemblée Générale Association	19 Heures 45	Saint-Priest/Aixe Salle des Fêtes
Dimanche 27	Sortie découverte, patrimoine et visite	la journée	En Corrèze Prévoir son pique-nique

## Octobre 2020 – 7 séances

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 30	Limoges Piscine de Saint-Lazare
Samedi 10	Marche Nordique	9 H à 11 H	Boisseuil Place Pierre Reix
Mercredi 14	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Parking du Moulin Pinard
Mercredi 21	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	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 Bois de la Bastide
Mercredi 28	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H 30	Limoges Parking co-voiturage TCL – Rue Isle du Bas
Samedi 31	Reconnaissance d'un circuit	9 H à 11 H	Feytiat Lieu communiqué ultérieurement

### Pour information

Samedi 17	Fêtons ensemble les 10 ans de l'Association	A partir de 18 H 30	Saint-Priest/Aixe Salle des Fêtes
-----------	---	---------------------	--------------------------------------

## Novembre 2020 – 5 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 4	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 7	Marche Nordique	9 H à 11 H	Nieul Parking en dessous du Château
Mercredi 18	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Isle Parking des Bayles
Samedi 21	Marche Nordique	9 H à 11 H	Verneuil Forêt des Vaseix
Mercredi 25	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Panazol Stade de Morpianas
Samedi 28	<b>Reconnaissance d'un circuit</b>	9 H à 11 H	Rilhac Rançon Lieu communiqué ultérieurement

### Pour information

Du Vend. 13 au Dim. 15	Week-end découverte Dans l'Indre Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 165 €/personne tout compris A l'hôtel – Pension complète
---------------------------	--	--------------------------	---

## Décembre 2020 – 7 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Mercredi 2	Marche Nordique	19 H à 21 H	Limoges Parking co-voiturage TCL – Rue Isle du Bas
Samedi 5	Marche Nordique	9 H à 11 H	Nieul Parking en dessous du château
Mercredi 9	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Ester Technopole
Samedi 12	Marche Nordique	9 H à 11 H	Aixe/Vienne Camping
Mercredi 16	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Isle Parking des Bayles
Samedi 19	Marche Nordique	9 H à 11 H	Panazol Stade de Morpianas
Mercredi 23	Marche Nordique	19 H 30 à 21 H	Limoges Port du Naveix – Face à 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 € 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 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)