

Programme 2019

RANDONNEE PEDESTRE

MARCHE DOUCE

MARCHE NORDIQUE



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

6, Impasse de la Boullerie 58000 NEVERS

Tél. 06.85.61.74.90 courriel : fsgt58@wanadoo.fr

Site 58.fsgt.org

<https://www.aon-omnisports.fr/>

RANDONNEES
1/2 journée
Journée
Semaine, week-end !

Quand ?	Où ?	Rendez-vous	Qui ?
DIMANCHE 06 JANVIER	IMPHY	13 h 00 : PCFN 13 h 30 : salle A Croizat	Pierre
MARDI 15 JANVIER	VILLE-LANGY	13h15 : PCFN /PMI 14h00 : Eglise	Danièle
DIMANCHE 20 JANVIER	St BENIN d'AZY	8h30 : PCFN/PMI 9h00 : Eglise	Jo
DIMANCHE 3 FEVRIER	DRUY-PARIGNY	13 h 30 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise	Pierre
DIMANCHE 17 FEVRIER	POUGUES les EAUX	8h30 : PCFN/PMI 9h00 : Parking ancien casino	Nadine Françoise
MARDI 19 FEVRIER	VIELMANAY	13h15 : PCFMN/PMI 14h00 : Eglise	Michèle
DIMANCHE 03 MARS	CHANTENAY St IMBERT	13h30 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise	Jo
DIMANCHE 17 MARS	Printemps de la Rando MOIRY	8h30 : PCFN/PMI 9h00 : Eglise	Pierre
MARDI 19 MARS	RAVEAU	13h30 : PCFMN/PMI 14h00 : Eglise	Evelyne
DIMANCHE 7 AVRIL	NEVERS - MONTENOISON		
DIMANCHE 14 AVRIL	TREIGNY (89) (GUEDELON)	9h15 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise	Michèle

MARDI 16 AVRIL	St AUBIN-les-FORGES	13h30 : PCFMN/PMI 14 h 00 : Mairie	Maurice
DIMANCHE 28 AVRIL	RONDES DE VAUZELLES		
SAMEDI 4 MAI SAMEDI 11 MAI	CHEMIN DE SAINT REGIS (itinérant)		PIERRE
DIMANCHE 19 MAI	VANDENESSSE	8h45 : PCFN/PMI 10 h 00 : Eglise	Daniel Denise
MARDI 21 MAI	MOTIGNY/ CANNE	13 h 00 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise	Daniel
DIMANCHE 02 JUIN	OUROUER	13h30 : PCFN /PMI 14h00 : Eglise	Danièle
SAMEDI 15 JUIN	BLOIS		PIERRE
MARDI 18 JUIN	PLAGNY (port)	13h30 : PCFMN/PMI 14 h 00 : Port	GEORGES
DIMANCHE 23 Juin	FETE de la RANDONNEE MARZY		
SAMEDI 29 juin SAMEDI 06 juillet	ARIEGE (en étoiles)		Michèle
SAMEDI 29 JUIN	RANDO SEMI-NOCTURNE 18h00 Fête des travailleurs Salle A.Croizat Imphy		
SAMEDI 13 JUILLET- SAMEDI 20 JUILLET	TOUR DU MONT BLANC (itinérant)		Pierre
DIMANCHE 18 AOUT	CHÂTEAU - CHINON	8 h 30 : PCFN/PMI 10h00 : PI St Christophe	Christian
SAMEDI 31 Août SAMEDI 7 SEPTEMBRE	DOUBS (en étoiles)		Michèle

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE	PANNECOT	13h00 : PCFN/PMI 14h00 : bourg	Daniel-Denise
DIMANCHE 15 SEPT.	SAINT HONORE LES BAINS	8h30 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise	Pierre
MARDI 17 SEPTEMBRE	ISLE ET BARBAIS (03)	8h30 : PCFMN-/PMI 10h00 : Eglise	Chantal
DIMANCHE 06 OCTOBRE	POUILLY/LOIRE	13h15 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise	Evelyne
MARDI 15 OCTOBRE	BOUHY (18)	8h 15 : PCFMN/PMI 10h00 : Château d'eau	Michel A.
DIMANCHE 20 OCTOBRE	SAINT LEGER DE FOUGERET	8h30 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise	Daniel Denise
DIMANCHE 3 NOVEMBRE	MESVES/LOIRE	13h15 : PCFN/PMI 14h00 : Eglise	Michèle
DIMANCHE 17 NOVEMBRE	GERMIGNY/LOIRE	8 h30 PCFN/PMI 9 h 00 : Eglise	Monique Marie-F
MARDI 19 NOVEMBRE	CHEVENON	13 h 30 : PCFMN/PMI 14 h 00 : Eglise	Suzanne
DIMANCHE 1 DECEMBRE	GIMOUILLE	13 h 30 : PCFN/PMI 14h 00 : Bourg	Jo
DIMANCHE 15 DECEMBRE	VARENNES- VAUZELLES	8h30 : PCFN /PMI 9h00 : Eglise	Michèle
MARDI 17 DECEMBRE	TINTURY	13h15 PCFMN/PMI 14h00 : Eglise	Danièle

RANDO 1/2 Journée: 10 à 12 kilomètres

RANDO Journée : une vingtaine de kilomètres. Repas tiré du sac

Rendez-vous pour le covoiturage

PMI : Place des Martyrs Imphy
PCFN : Place du Champ de Foire Nevers
PCFMN : Place du Champ de Foire à Moutons



MARCHE DOUCE

Nous proposons également une activité marche douce. Il s'agit de petites randonnées : 5 à 7 kilomètres en deux heures environ, sur un terrain assez facile dans un rayon d'une dizaine de kilomètres autour de Nevers.

Cette activité a lieu **les deuxième et quatrième mardis** de chaque mois.

En 2019 nous marcherons **les mardis** :

- 8 et 22 Janvier
- 12 et 26 Février
- 12 et 26 Mars
- 9 et 24 Avril
- 14 et 28 Mai
- 11 et 25 Juin
- 10 et 24 Septembre
- 8 et 22 Octobre
- 12 et 26 Novembre
- 10 Décembre

Le rendez-vous est fixé à 13h30 place du champ de foire aux moutons à Nevers, soit pour le départ effectif de la randonnée, soit pour le covoiturage jusqu'au point de départ.

Cette activité s'adresse aux personnes désireuses de débiter ou de reprendre une activité physique de façon douce et progressive.

Pour tous renseignements :
Michèle : 03 86 38 07 72



MARCHE NORDIQUE

Vous pouvez aussi pratiquer la marche nordique : marche plus rapide que la randonnée traditionnelle, qui se pratique avec des bâtons (qui peuvent être prêtés). Celle-ci sollicite 90% des parties du corps (cou, épaules, pectoraux, bras, abdominaux, fessiers, cuisses....)

C'est une activité accessible à tous, recommandée par le corps médical, qui améliore les fonctions cardio-vasculaires et respiratoires et qui peut aider à la perte de poids dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Nous vous proposons des parcours variés de deux heures environ à proximité de Nevers (canal, bords de Loire, forêts...).

Possibilité de participer à des « compétitions ».

Séances

les **mercredis et samedis matin**. Lieu et horaire communiqués par mail ou par téléphone ;

Les **lundis soirs** : RDV à 18h15 place Montorge à Varennes-Vauzelles.

Renseignements :

Gérard : 03 86 59 56 41

Evelyne : 03 86 36 45 07

Cette activité est encadrée par des animateurs(trices) qualifiés (e), formés par la Fédération et validé d'un certificat d'encadrant pour cette discipline.



Les randonneurs licenciés à la FSGT ainsi que les adhérents des clubs associés peuvent participer gratuitement aux randonnées de ce programme **sur présentation de leur licence.**

Les autres randonneurs peuvent participer une fois à l'essai mais doivent ensuite prendre une licence (voir bulletin d'adhésion). Les séjours sont en priorité réservés à nos adhérents.

Cotisations licences

Enfant

(né en 2006 et après)

29€

Jeune

(né de 2001 à 2005)

33€

Adulte

(né en 2000 et avant)

41€

Règlement chèque ou espèces

Attention, le bulletin d'adhésion doit être accompagné d'un certificat médical ou de l'attestation



BULLETIN D'ADHESION

Nom, Prénom.....

Date de naissance

Adresse

N° Tél. Courriel

Signature,

Contacts

Michèle

03.86.38.07.72

06.79.69.37.26

Pierre

03.86.38.33.27

06.85.61.74.90

Daniel-Denise

03.86.84.04.76



**Une particularité FSGT :
Une SEULE LICENCE
pour plusieurs disciplines,**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

A.O.N. Lundi 19h30-20h30 et/ou
jeudi 19h15-20h15
ATSCAF jeudi 19h00-20h00
03 86 57 53 42 - 03 86 36 43 33

**PRODUCTIONS
GYMNIQUES,
ARTISTIQUES**

Jeudi de 20h 30 -21h30
Renseignements :
03 86 37 53 42

BADMINTON

Adultes, jeunes
dimanche 9h30 -12h
lycée Jean Rostand
Nevers
ou mardi 17 h30 -20 h30
Imphy
Renseignements :
06.89.13.10.60

AQUAGYM

Mercredi
18h30 -19h30
Piscine Bords de Loire
Renseignements :
03.86.57.45.78
(après 19 h)

*Une particularité FSGT,
trop souvent méconnue, est
la délivrance **de licences
omnisports, qui permet-
tent de pratiquer plusieurs
disciplines sous couvert
d'une seule et même li-
cense.***

*L'athlétisme, l'aquagym, le
badminton, la gymnastique
d'entretien, la marche nordi-
que, la production gymnique
et artistique, la plongée, la
randonnée, le panrace.*

ATHLETISME

de 5 ans jusqu'aux vétérans,
lundi, mercredi, vendredi, samedi.
Renseignements : 06.87.30.09.73
Section à Imphy 03.86.21.35.60
St Pierre Le Moutier 03.86.37.27.33

PANCRACE

Section à Imphy
Renseignements :
06.85.33.94.27

MARCHE NORDIQUE

Renseignements :
03.86.59.56.41

MORVAN PLONGEE:

Renseignements:
09 54 58 15 01

VELO

ASC FOURS Renseignements:
03 86 30 21 09