



SAMEDI ÇA MARCHE A SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE



L'évènement sport santé plein air
des clubs EPGV de Loire Atlantique

SAMEDI 8 JUIN 2024
PARC DES ILES FORGET ET PINETTE
RDV Parking Stade René Massé
Boulevard des Pas Enchantés
44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE



PLAN ACCUEIL Parc des Iles Forget e Pinette
Parking Stade René Massé
Boulevard des Pas Enchantés,
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire





Au programme

Matin : randonnée

- Randonnée marche traditionnelle ouverte à tous 6 ou 12 km
 - Randonnée marche nordique 6 ou 12 km pour marcheurs pratiquant déjà cette activité, chacun apporte ses bâtons
 - Rando marche adaptée avec ou sans bâtons 3 km
 - Organisation par groupes de 20 personnes pour un éducateur sportif et 2 accompagnateurs serre-files
 - Accueil: 9h pour les 12 km—9h45 pour les 3 et 6 km
 - Retours des randos prévus de 11h à 12h30
 - Sensibilisation bonnes pratiques et protection de l'environnement
 - Verre de l'amitié offert par EPGV 44 à l'arrivée
 - Possibilité de pique-niquer, chacun apporte son pique-nique
- (Snacking à la Station Nuage dans le parc / Boulangerie Emma face au parking)

Après-midi: de 14h à 16h, 2 activités découvertes

(durée 1H) au choix parmi 3

- **Marche Active Sport Santé** (sans bâton)

https://youtu.be/qsehgZL8N84?si=VjUHRbJ8f1S4BGbr*

- **Marche Active avec Bungy Pump** (bâtons à effet rebond)

<https://youtu.be/bzHhCZq4Kcc?si=urMLR1yHWWuaHSza>

- **Marche Nordique Sport Santé** (bâtons rigides)

<https://youtu.be/0hjeGSNk9Uw?si=-gj5GmD7GIWuVZ43>

Prêts de bâtons pour le Bungy Pump et la marche nordique

Fin de journée à la Station Nuage possible...

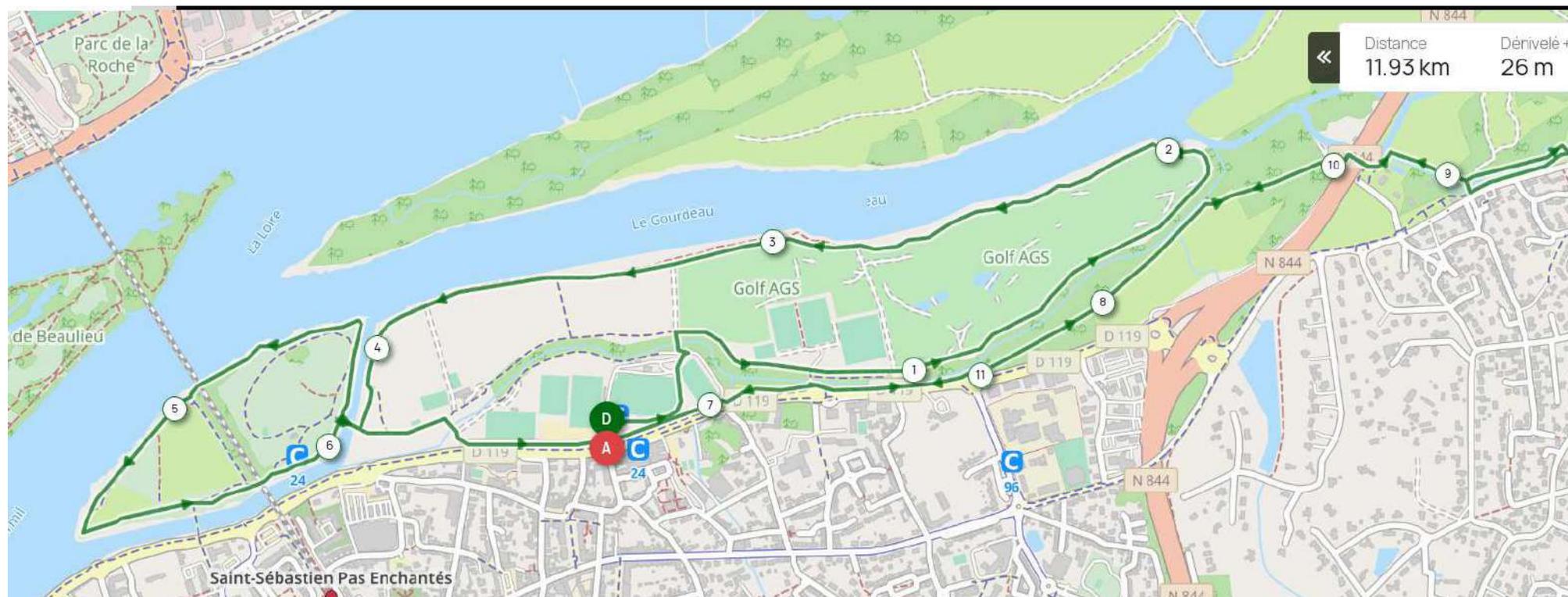
(à vos frais)





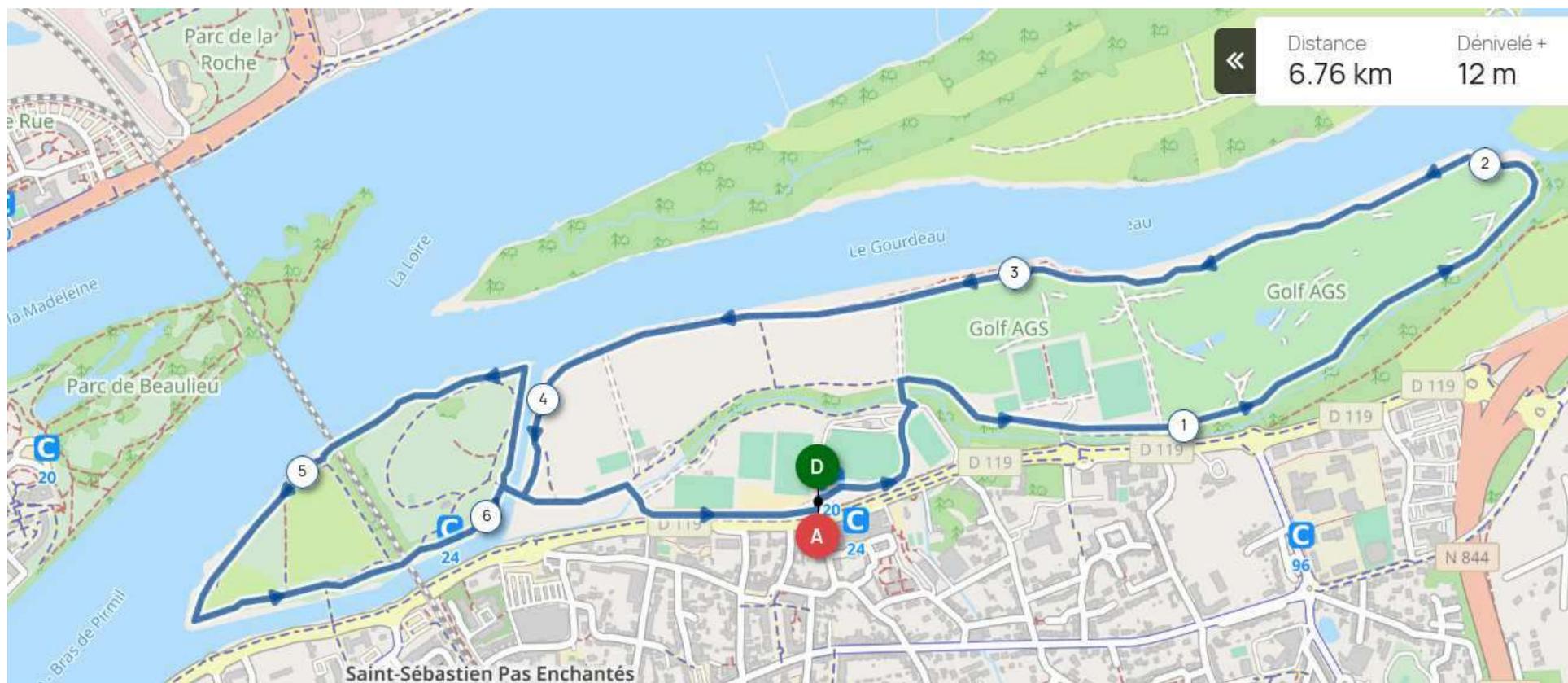
Le parcours 12 km marche nordique départ 9h

En sens inverse de la marche traditionnelle





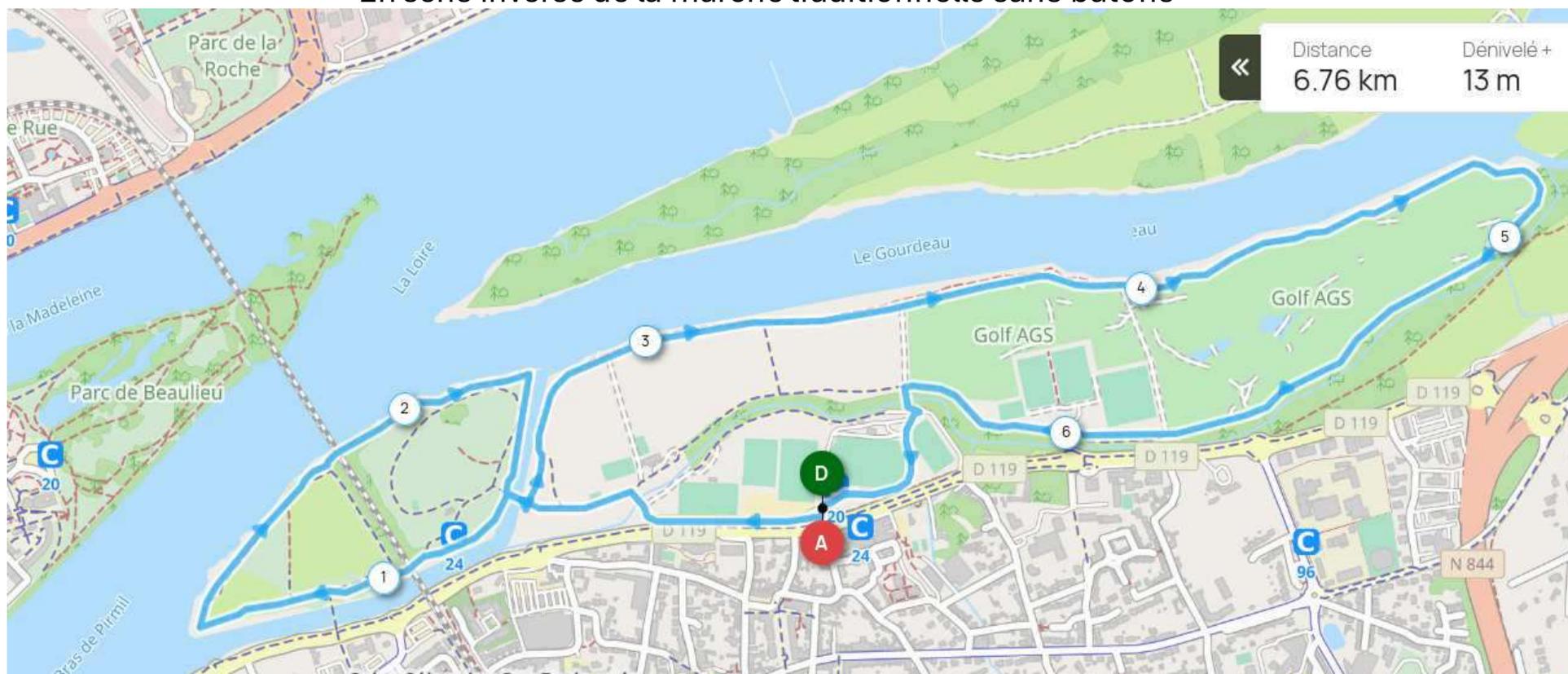
Le parcours 6 km marche traditionnelle départ 9h45





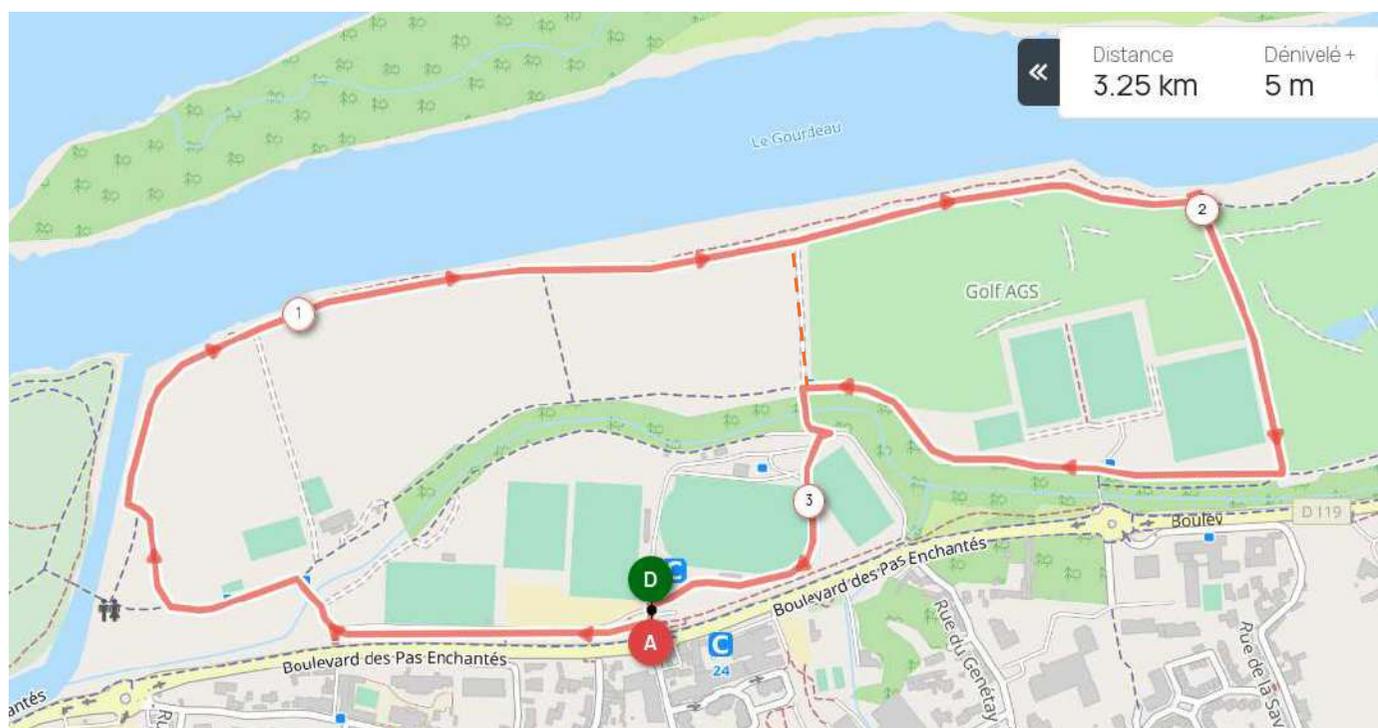
Le parcours 6 km marche nordique départ 9h45

En sens inverse de la marche traditionnelle sans bâtons





Le parcours 3 km marche adaptée avec ou sans bâtons accessible en fauteuil départ 9h45



Possibilité de raccourcir le parcours par le chemin traversant (pointillés rouge)



LES REGLES DE BONNE CONDUITE



Tenue de sport adaptée à la météo, chapeau, lunettes de soleil, protection solaire, bonnes chaussures de marche.
Penser à prendre un petit sac à dos avec de l'eau.
Préférer une gourde à la bouteille plastique—une pomme et un biscuit seront fournis à l'accueil par l'organisateur à emporter dans votre sac.



En chemin on reste en groupe et on respecte :

- l'itinéraire prévu par l'éducateur sportif, qui guide le groupe.
- les 2 accompagnateurs "serre-files".
- les autres membres du groupe et/ou les autres utilisateurs des sentiers.
- les rassemblements lors de la traversée de routes /rues sécurisées par 2 accompagnateurs serre-files.
- la marche à droite sur les voies partagées avec des véhicules ou vélos.



On emporte ses déchets jusqu'à la prochaine poubelle.

Pour le verre (sans alcool) de l'amitié, vous pouvez apporter votre gobelet.



Pour le pique-nique, tiré du sac,
on évite les emballages plastiques, ou autre matière difficilement recyclable



RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

•Renseignements

auprès du comité d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de Loire Atlantique

Tél: **02 40 40 03 76** ou mail : loireatlantique@comite-epgv.fr



•Inscriptions ouvertes à tous licenciés, non licenciés, amis et parents

•Réservation en ligne:

<https://forms.office.com/e/bWYEuDh0m5>

Ou flasher le QR Code

Avant le 5 juin 2024 —places limitées

Belle journée!

Evitons les impressions de papier, nous communiquons les infos par mail

Samedi ça Marche le 8 juin à St Sébastien sur Loire - parc des îles Forquet-Pinette -



Merci aux clubs de Nantes et Rezé pour l'aide au repérage, la cartographie, et la bonne organisation matérielle et humaine