



# Programme 2022

RANDONNÉE PEDESTRE

MARCHE ACTIVE

MARCHE DOUCE

MARCHE NORDIQUE

## ***Qui nous sommes:***

Club de randonnées pédestres qui regroupe d'une part l'Amicale Omnisports Nivernaise (section randonnées ) et le Comité Interentreprises des aciéries d'Imphy d'autre part.

Club affilié à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail.

Tous les animateurs sont bénévoles.

Une seule et même licence permet de participer à toutes les activités proposées

## ***Ce que nous vous proposons:***

Diverses activités physiques de plein air qui associent bien être et convivialité.

### ***Randonnée pédestre traditionnelle:***

Une randonnée proposée le matin, l'après-midi ( 10 à 12 kms) ou la journée ( une vingtaine de kms), c'est :

- le plaisir de se retrouver, d'accueillir de nouveaux randonneurs
- prendre un bol d'air
- découvrir notre département d'une toute autre manière ,à travers chemins des villages, des hameaux parfois presque abandonnés.
- partager les connaissances de chacun sur les fleurs, les champignons, l'histoire...
- partager un dessert fait maison, échanger des recettes, faire cuire des châtaignes (notamment pour les randonnées à la journée)..
- profiter de tous ces plaisirs simples qu'on a parfois tendance à oublier.

Une bonne paire de chaussure, un sac à dos, un vêtement imperméable et c'est parti....

Et pour les plus courageux des week-ends, des séjours en étoiles ou en itinérance sont organisés.



**Programme :** Pages suivantes

**Contacts :** Michèle: 0386380772  
0679693726  
Pierre: 0386383327  
0685617490



### **Marche active:**

Marche dynamique sur les chemins en plaine ou en forêt, en marchant de façon progressive, sur un rythme plus soutenu que la randonnée traditionnelle avec des distances adaptées aux participants(

Le but de cette randonnée active n'est pas de faire une performance mais de faire en sorte que les participants se fassent plaisir.

Activité proposée les dimanches matin (cf. calendrier) à 9h00, durée d'une heure trente à deux heures .

Contact: Pierre : 06 85 61 74 90

### **Marche douce:**

Activité s'adressant aux personnes désireuses de débiter ou de reprendre une activité de façon douce et progressive .

Petites randonnées : 5 à 7 kms en deux heures environ, sur un terrain relativement facile dans un rayon d'une dizaine de kms autour de Nevers.

Les deuxième et quatrième mardis de chaque mois. Rendez-vous place du champ de foire aux moutons à Nevers à 13h30.

Contact : Michèle : 0679693726



### **Marche nordique:**

Marche plus rapide que la randonnée traditionnelle qui se pratique à l'aide de bâtons. Elle sollicite 90% des muscles du corps (bras, épaules, abdominaux, cuisses, fessiers....) et améliore les capacités cardiaques.

Parcours variés de deux heures à proximité de Nevers (canal, bords de Loire, forêts...)

Possibilité de participation à des « compétitions »

Les lundis à 18h15 place Montorge à Varennes-Vauzelles

Les mercredis et samedis matin: lieu et horaire communiqués par mail ou tel

**Contacts:** Gérard : 0386595641

Evelyne : 0386364507

Nathalie : 0637668913



Quand ?	Où ?	Rendez-vous	Qui ?
<i>DIMANCHE 09 JANVIER</i>	<i>IMPHY</i>	<i>13h00 : PCFMN 13h30 : Salle A. CROIZAT</i>	<i>Pierre</i>
<i>MARDI 18 JANVIER</i>	<i>AZY-le-VIF</i>	<i>13h00 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise</i>	<i>Marie</i>
<i>DIMANCHE 23 JANVIER</i>	<i>GERMIGNY/Loire</i>	<i>8h30 : PBBVW -PAI 9h00 : Salle des Fêtes</i>	<i>Monique</i>
<i>DIMANCHE 06 FEVRIER</i>	<i>ST -JEAN -aux - AMOGNES</i>	<i>13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise</i>	<i>Danièle</i>
<i>MARDI 15 FEVRIER</i>	<i>LE GUETIN</i>	<i>13h 30 : PCFMN-PAI 14h00 : Parking du port</i>	<i>Martine P / Marie Claude</i>
<i>DIMANCHE 20 FEVRIER</i>	<i>PRIEZ</i>	<i>8h30 : PAI 9h00 : Bas du Bourg</i>	<i>Michèle</i>
<i>DIMANCHE 06 MARS</i>	<i>Ste PEREUSE</i>	<i>13h00: PCFMN-PAI 14h00 : Château de Saulières</i>	<i>Daniel/ Denise</i>
<i>MARDI 15 MARS</i>	<i>LIVRY</i>	<i>13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : place</i>	<i>Michel A.</i>
<i>DIMANCHE 20 MARS</i>	<i>Printemps de la Rando PARIGNY-les -Vaux</i>	<i>8h30 : PBBVW-PAI 9h00 : Eglise</i>	<i>Pierre</i>
<i>LUNDI 03 AVRIL</i>	<i>NEVERS - MONTENOISON</i>		

<b>MARDI 19 AVRIL</b>	<b>LUTHENAY-UXELOUP</b>	<b>13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise</b>	<b>Alain/ Suzanne</b>
<b>DIMANCHE 24 AVRIL</b>	<b>ST-REVERIEN</b>	<b>9H00 : PCFMN-PAI 10h00 : Eglise</b>	<b>Marie</b>
<b>DIMANCHE 1er MAI</b>	<b>CHAULGNES</b>	<b>13h30 : PBBVV-PAI 14h00 : Eglise</b>	<b>Christine</b>
<b>SAMEDI 14 MAI- SAMEDI 21 MAI</b> -	<b>ARDECHE en itinérant</b>		<b>Pierre</b>
<b>DIMANCHE 15 MAI</b> -	<b>LES RONDES DE VAUZELLES</b>		
<b>MARDI 17 MAI</b>	<b>LA FERMETE</b>	<b>13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise</b>	<b>Gilbert</b>
<b>DIMANCHE 29 MAI</b>	<b>Regroupement clubs FSGT: ETANG DU MERLE</b>		
<b>SAMEDI 04 JUIN</b>	<b>BLOIS</b>		<b>Pierre</b>
<b>DIMANCHE 19 JUIN</b>	<b>LA MACHINE</b>	<b>9h15 : PCFMN-PAI 10h00 : Eglise</b>	<b>Philippe</b>
<b>MARDI 21 JUIN</b>	<b>CHATEL- CENSOIR (89)</b>	<b>8h15 : PBBVV-PAI 10h00 : Mairie</b>	<b>Michel A.</b>
<b>SAMEDI 25 JUIN- SAMEDI 02 JUILLET</b>	<b>COTENTIN Semaine en étoile</b>		<b>Michèle</b>
<b>SAMEDI 09 JUILLET - SAMEDI 16 JUILLET</b>	<b>VANOISE en itinérant</b>		<b>Pierre</b>

<b>DIMANCHE 21 Août</b>	<b>BAZOLLES</b>	9h00 : PCFMN-PAI 10h00 : Eglise	Maryvonne
<b>SAMEDI 03 SEPTEMBRE SAMEDI 10 SEPTEMBRE</b>	<b>CAUSSE DE SAUVETERRE semaine en étoile</b>		Michèle
<b>DIMANCHE 18 SEPTEMBRE</b>	<b>POIL</b>	8h15 : PCFMN-PAI 10h00 : Eglise	Pierre
<b>MARDI 20 SEPTEMBRE</b>	<b>ST-LOUP -DES-BOIS</b>	9h00 : PBBVV-PAI 10h00 : Eglise	Marie
<b>DIMANCHE 02 OCTOBRE</b>	<b>DRUY-PARIGNY</b>	13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise	Guy/Odile
<b>DIMANCHE 16 OCTOBRE</b>	<b>MOURON-sur-YONNE</b>	8h45 : PCFMN-PAI 10h00 : Eglise	Daniel/ Denise
<b>MARDI 18 OCTOBRE</b>	<b>CHASNAY</b>	9h15 : PBBVV-PAI 10h00 : Eglise	Michèle
<b>DIMANCHE 06 NOVEMBRE</b>	<b>St BENIN d'AZY</b>	13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Eglise	Danièle
<b>MARDI 15 NOVEMBRE</b>	<b>COURS-les-BARRES</b>	13h30 : PCFMN-PAI 14h00 : Parking lac	Chantal B
<b>DIMANCHE 20 NOVEMBRE</b>	<b>GUERIGNY</b>	8h30 : PCFMN -PAI 9h00 : Eglise	Michèle
<b>DIMANCHE 04 DECEMBRE</b>	<b>FORGES</b>	09h00 : Parking Forgette	Monique
<b>DIMANCHE 18 DECEMBRE</b>	<b>MARZY</b>	8h30 : PAI 9h00 : Eglise	Evelyne
<b>MARDI 20 DECEMBRE</b>	<b>NEUVILLE-les-DECIZE</b>	13h15 : PCFMN-PAI 14h00 : Bourg	Jo

**RDV COVOITURAGE :**

PCFMN: parking champ de foire aux moutons Nevers

PBBVV: parking botanic le Bengy Vauzelles

PAI: Parking atac Imphy

**DATES marche active et marche douce : voir calendrier recto-verso**

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 **deux fois à l'essai** mais doivent ensuite prendre une licence (voir bulletin d'adhésion).

## Cotisations licences

<b>Enfant</b> (né en 2009 et après)	<b>29€</b>
<b>Jeune</b> (né de 2004 à 2008)	<b>33€</b>
<b>Adulte</b> (né en 2003 et avant)	<b>41€</b>

### Règlement chèque ou espèces

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



<b>BULLETIN D'ADHESION</b>	
Nom, Prénom.....	.....
Date de naissance .....	.....
Adresse .....	.....
.....	.....
N° Tél. ....	Courriel .....
Signature,	

## contacts

<b>Michèle</b>	<b>03.86.38.07.72</b> <b>06.79.69.37.26</b>
<b>Pierre</b>	<b>03.86.38.33.27</b> <b>06.85.61.74.90</b>
<b>Daniel-Denise</b>	<b>03.86.84.04.76</b>

# 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

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

A.O.N. Lundi 18h45-19h45  
et /ou jeudi 19h15-20h15  
ATSCAF mardi 19h15-20h15  
03 86 37 53 42 - 03 86 36 43 33

## PRODUCTIONS GYMNIQUES, ARTISTIQUES

Jeudi de 20h 30 -21h30  
Renseignements  
03 86 37 53 42  
06 33 25 73 56

*Une particularité FSGT, trop souvent méconnue, est la délivrance de licences omnisports, qui permettent de pratiquer plusieurs disciplines sous couvert d'une seule et même licence.*

*En plus de la randonnée, des marches active, douce ou nordique proposées dans ce programme vous pouvez pratiquer: L'athlétisme, l'aquagym, le badminton, la gymnastique d'entretien, la production gymnique et artistique, la plongée, les échecs ou le ball-trap.*

## 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 : 06.50.19.17.60

## BADMINTON

Adultes, jeunes  
dimanche 9h30 -12h  
lycée Jean Rostand Nevers

## MORVAN PLONGEE:

Renseignements  
06 45 64 11 18

## AQUAGYM

Mercredi  
18h30 -19h30  
AQUABALT  
Renseignements  
03.86.57.45.78

## ECHECS

Renseignements  
06 23 03 28 74

## BALL-TRAP

Renseignements  
06 61 85 86 66

## VELO

ASC FOURS  
Renseignements  
03 86 30 21 09