

# Programme 2020

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 !**

<b>Quand ?</b>	<b>Où ?</b>	<b>Rendez-vous</b>	<b>Qui ?</b>
<b>DIMANCHE 05 JANVIER</b>	<b>IMPHY</b>	<b>13 h 00 : PCFN 13 h 30 : salle A Croizat</b>	<b>Suzanne</b>
<b>DIMANCHE 19 JANVIER</b>	<b>GARCHIZY</b>	<b>8h15 : PCFN /PMI 9h00 : Eglise</b>	<b>Nadine Françoise</b>
<b>MARDI 21 JANVIER</b>	<b>SUILLY - LA - TOUR</b>	<b>13h00 : PCFMN/PMI 14h00 : Eglise</b>	<b>Gilbert</b>
<b>DIMANCHE 2 FEVRIER</b>	<b>ROUY</b>	<b>13 h 15 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise</b>	<b>Danièle</b>
<b>DIMANCHE 16 FEVRIER</b>	<b>SAINT - ELOI</b>	<b>8h30 : PCFN/PMI 9h00 : Salle des fêtes</b>	<b>Monique Marie-F</b>
<b>MARDI 18 FEVRIER</b>	<b>VERNEUIL</b>	<b>13h00 : PCFMN/PMI 14h00 : Eglise</b>	<b>Maryse</b>
<b>DIMANCHE 1er MARS</b>	<b>SAINTE - MARIE</b>	<b>13h15 : PCFN/PMI 14 h 00 : Eglise</b>	<b>Maryse</b>
<b>MARDI 17 MARS</b>	<b>SAINT-PARIZE - LE - CHATEL</b>	<b>13h30 : PCFMN/PMI 14h00 : Salle des fêtes</b>	<b>Georges</b>
<b>DIMANCHE 22 MARS</b>	<b>Printemps de la Rando SAINT-OUEN</b>	<b>8h30 : PCFN/PMI 9h00 : Eglise</b>	<b>Pierre</b>
<b>DIMANCHE 5 AVRIL</b>	<b>NEVERS - MONTENOISON</b>		
<b>DIMANCHE 19 AVRIL</b>	<b>POUQUES - LORMES</b>	<b>8h30 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Philippe</b>

<b>MARDI 21 AVRIL</b>	<b>BANNAY (18)</b>	<b>9h00 : PCFMN/PMI 10h 00 : Mairie</b>	<b>Michel A.</b>
<b>DIMANCHE 26 AVRIL</b>	<b>RONDES DE VAUZELLES</b>		
<b>VENDREDI 1, SAMEDI 2 , DIMANCHE 3 MAI</b>	<b>BEAUJOLAIS LES PIERRES DOREES</b>		<b>Daniel</b>
<b>DIMANCHE 10 MAI</b>	<b>BALLERAY</b>	<b>9h30 : PCFN/PMI 10 h 00 : Eglise</b>	<b>Marie</b>
<b>SAMEDI 16 Mai SAMEDI 23 MAI</b>	<b>ARDECHE ( Itinérant )</b>		<b>Pierre</b>
<b>MARDI 19 MAI</b>	<b>SAUVAGE</b>	<b>13 h 30 : PCFN/PMI 14 h 00 : Bourg</b>	<b>JO</b>
<b>DIMANCHE 07 JUIN</b>	<b>SAXY BOURDON</b>	<b>13h15 : PCFMN/PMI 14h00 : Eglise</b>	<b>Danièle</b>
<b>MARDI 16 JUIN</b>	<b>SAINT - BONNOT</b>	<b>9h00 : PCFMN/PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Michèle</b>
<b>SAMEDI 20 JUIN</b>	<b>BLOIS</b>		<b>PIERRE</b>
<b>SAMEDI 27 juin SAMEDI 04 juillet</b>	<b>MORBIHAN ( en étoiles )</b>		<b>Michèle</b>
<b>SAMEDI 11 JUILLET SAMEDI 18 JUILLET</b>	<b>LE GRAND PARADIS ( itinérant )</b>		<b>Pierre</b>
<b>DIMANCHE 23 AOUT</b>	<b>VILLAPOURCON</b>	<b>8 h 30 : PCFN/PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Christian</b>
<b>SAMEDI 29 AOUT SAMEDI 5 SEPTEMBRE</b>	<b>CORREZE ( en étoiles )</b>		<b>Michèle</b>

<b>DIMANCHE 13 SEPT.EMBRE</b>	<b>VARZY</b>	<b>8h30 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Gilbert</b>
<b>MARDI 15 SEPTEMBRE</b>	<b>LA GUERCHE / L'AUBOIS</b>	<b>13h15 : PCFN /PMI 14h00 : Eglise</b>	<b>Chantal</b>
<b>DIMANCHE 20 SEPTEMBRE</b>	<b>VERDIGNY (18)</b>	<b>8h45 : PCFMN-/PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Pierre</b>
<b>DIMANCHE 04 OCTOBRE</b>	<b>SAINT- ANDELAIN</b>	<b>13h15 : PCFMN/PMI 14h00 : Salle des fêtes</b>	<b>Gilbert</b>
<b>DIMANCHE 18 OCTOBRE</b>	<b>MOULINS - ENGILBERT</b>	<b>8h 45 : PCFMN/PMI 10h00 : Château d'eau</b>	<b>Maryse</b>
<b>MARDI 20 OCTOBRE</b>	<b>ANTHIEN</b>	<b>8h30 : PCFN /PMI 10h00 : Eglise</b>	<b>Michel A.</b>
<b>DIMANCHE 8 NOVEMBRE</b>	<b>CHATILLON - en - BAZOIS</b>	<b>13h00 : PCFN/PMI 14h00 : Eglise</b>	<b>Guy</b>
<b>MARDI 17 NOVEMBRE</b>	<b>BOIS de RAVEAU</b>	<b>13h15 : PCFMN/PMI 14h00 : Bourg</b>	<b>Jo</b>
<b>DIMANCHE 22 NOVEMBRE</b>	<b>COULANGES - les - NEVERS</b>	<b>8h30 : PMI 9h00 : cimetière</b>	<b>Marie-F.</b>
<b>DIMANCHE 06 DECEMBRE</b>	<b>CUFFY</b>	<b>13 h 30 : PCFN/PMI 14h 00 : cimetière</b>	<b>Gilbert</b>
<b>MARDI 15 DECEMBRE</b>	<b>SAINCAIZE</b>	<b>13h30 : PCFMN/PMI 14h00 : Château du sallay</b>	<b>Maryse</b>
<b>DIMANCHE 20 DECEMBRE</b>	<b>NEVERS</b>	<b>8h30 : PMI 9h00 : Parking PLM</b>	<b>Michèle</b>

**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 2020 nous marcherons **les mardis** :

- 14 et 28 Janvier
- 11 et 25 Février
- 10 et 24 Mars
- 14 et 28 Avril
- 12 et 26 Mai
- 09 et 23 Juin
- 08 et 22 Septembre
- 13 et 27 Octobre
- 10 et 24 Novembre
- 08 et 22 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

-Nathalie : 06 37 66 89 13



Cette activité est encadrée par des animateurs( trices) qualifiés (e) formés par la Fédération et titulaire du Brevet Fédéral FSGT 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 deux 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 2007 et après) **29€**

### **Jeune**

(né de 2002 à 2006) **33€**

### **Adulte**

(né en 2001 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**



### **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**

A.O.N. Lundi 19h30-20h30  
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

### **BADMINTON**

Adultes, jeunes  
dimanche 9h30 -12h  
lycée Jean Rostand Nevers  
ou mardi 17 h30 -20 h30  
Imphy  
Renseignements :  
06.89.13.10.60  
03.86.59.50.40

### **PANCRACE**

Section à Imphy  
Renseignements :  
06.85.33.94.27

### **MARCHE NORDIQUE**

Renseignements :  
03.86.59.56.41

### **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

### **AQUAGYM**

Mercredi  
18h30 -19h30  
AQUABALT  
Renseignements  
03.86.57.45.78

### **JUDO**

Renseignements  
06 38 04 59 13

*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:***

*L'athlétisme, l'aquagym, le  
badminton, la gymnastique  
d'entretien, la marche  
nordique, la production  
gymnique et artistique, la  
plongée, la randonnée, le  
pancrace, le judo, le ball  
trap.*

### **VELO**

ASC FOURS  
Renseignements  
03 86 30 21 09

### **MORVAN PLONGEE:**

Renseignements  
09 54 58 15 01