



# Programme 2021

RANDONNÉE PEDESTRE  
MARCHE ACTIVE  
MARCHE DOUCE  
MARCHE NORDIQUE

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

Club de randonnées pédestres qui regroupe d'une part l'Amicale Omnisports Ni-vernaise (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 qui associent bien être et convivialité.

### ***Randonnée pédestre:***

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 classique avec des distances adaptées aux participant(e)s.

Le but de cette randonnée active n'est pas de faire une performance mais de faire en sorte que les participant(e)s 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 à 13h30 place du champ de foire aux moutons à 13h30.

Contact : Michèle : 0386380772



### **Marche nordique:**

Marche plus rapide que la randonnée classique 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...)

Possibilités 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 ?
DIMANCHE 10 JANVIER	IMPHY	13h00 : PCFMN 13h30 : Salle A. CROIZAT	Pierre
DIMANCHE 17 JANVIER	LA GUERCHE –sur- l'AUBOIS	8h30 : PMI/PCFMN 9h00 : Eglise le gravier	Monique
MARDI 19 JANVIER	PREMERY	13h15 : PMI / PCFMN 14h00 : Champ de Foire	Maryvonne
DIMANCHE 07 FEVRIER	VARENNES-BOURG	13h30 : PMI /PCFMN 14h00 : Place	Michèle
MARDI 16 FEVRIER	SAINT BENIN des BOIS	13h15 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Danièle
DIMANCHE 21 FEVRIER	GIMOUILLE	8h30 : PMI/PCFMN 9h00 : Port	Martine P.
DIMANCHE 07 MARS	DRUY-PARIGNY	13h15 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Guy
MARDI 16 MARS	Etang de PALISONNET	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Digue de BAVEROLLES	Michel A.
DIMANCHE 21 MARS	Printemps de la Rando SAINT-OUEN	8h30 : PMI/ PCFMN 9h00 : Eglise	Pierre
LUNDI 05 AVRIL (Pâques)	ANDRYES (Surgy) (89)	8h30 : PMI/PCFMN 10h00 : Bourg	Pierre

DIMANCHE 11 AVRIL	NEVERS - MONTENOISON		
DIMANCHE 18 AVRIL	LORMES	8h30 : PMI/PCFMN 10h00 : Eglise	Philippe
MARDI 20 AVRIL	LUTHENAY- U.	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Suzanne/ Alain
DIMANCHE 25 AVRIL	RONDES de VAUZELLES		
DIMANCHE 2 MAI	SAINT -AUBIN - Les FORGES	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Pierre
SAMEDI 8 MAI - SAMEDI 15 MAI	ARDECHE en itinérance		Pierre
DIMANCHE 16 MAI	OUROUX-en- MORVAN	8h30 : PMI/PCFMN 10h00 : Eglise	Daniel
MARDI 18 MAI	NANNAY	13h15 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Gilbert
SAMEDI 29 MAI DIMANCHE 30 MAI	LES SETTONS Week-end 40 ans FSGT 58		
DIMANCHE 06 JUIN	POISEUX	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Evelyne
MARDI 15 JUIN	CORBELIN la chapelle St André	9h00 : PMI/PCFMN 10h00 : chapelle	Maryse- Pierre
SAMEDI 19 JUIN	BLOIS		Pierre
SAMEDI 26 JUIN- SAMEDI 03 JUILLET	LE DIOIS Semaine en étoile		Michèle
DIMANCHE 04 JUILLET	BALLERAY	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Marie

SAMEDI 10 JUILLET SAMEDI 17 JUILLET	<b>BEAUFORTAIN</b> semaine en itinérance		Pierre
DIMANCHE 22 Août	VAUCLAIX	8h30 : PMI/PCFMN 10h00 : Eglise	Christian
SAMEDI 04 SEPTEMBRE SAMEDI 11 SEPTEMBRE	<b>BAUGES</b> semaine en étoile		Michèle
DIMANCHE 05 SEPTEMBRE	CUFFY	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Gilbert
DIMANCHE 19 SEPTEMBRE	DONZY	9h00 : PMI/PCFMN 10h00 : place Mairie	Pierre
MARDI 21 SEPTEMBRE	BANNAY (18)	9h00 : PMI/PCFMN 10h00 : Mairie	Michel A.
DIMANCHE 03 OCTOBRE	ST SAULGE	13h15 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Danièle
DIMANCHE 17 OCTOBRE	LE QUEUDRE (Sanglier)	8h30 : PMI/PCFMN 10h00 : Bourg	Pierre
MARDI 19 OCTOBRE	CESSY-les-BOIS	9h00 : PMI/PCFMN 10h00 : Eglise	Michèle
SAMEDI 23 OCTOBRE MERCREDI 27 OCTOBRE	<b>BEAUJOLAIS</b> en étoile		Daniel
DIMANCHE 07 NOVEMBRE	CHATILLON - en - BAZOIS	13h00 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Guy
MARDI 16 NOVEMBRE	BOIS de RAVEAU	13h15 : PMI/PCFMN 14 h00 : Bourg	Jo
DIMANCHE 21 NOVEMBRE	COULANGES -les- NEVERS	8h30 : PMI 9h00 : cimetière	Marie-F
DIMANCHE 05 DECEMBRE	SAUVIGNY-les- BOIS	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : mairie	Christiane
DIMANCHE 19 DECEMBRE	FOUCHAMBAULT	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : stade Bords Loire	Evelyne
MARDI 21 DECEMBRE	JOUET-sur- l'AUBOIS	13h30 : PMI/PCFMN 14h00 : Eglise	Maryvonne

**RDV COVOITURAGE** : PMI: place des martyrs Imphy

**PCFMN**: parking champ de foire aux moutons Nevers

**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

		Règlement chèque ou espèces
<b>Enfant</b> (né en 2008 et après)	29€	<i>Attention, le bulletin d'adhésion doit être accompagné d'un certificat médical ou de l'attestation</i>
<b>Jeune</b> (né de 2003 à 2007)	33€	
<b>Adulte</b> (né en 2002 et avant)	41€	



**BULLETIN D'ADHESION**

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, le judo, 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  
ou mardi 17 h30 -20 h30 Imphy  
Renseignements : 06.89.13.10.60

### MORVAN PLONGEE:

Renseignements  
09 54 58 15 01

### AQUAGYM

Mercredi  
18h30 -19h30  
AQUABALT  
Renseignements  
03.86.57.45.78

### VELO

ASC FOURS  
Renseignements  
03 86 30 21 09