

Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire d'Occitanie

Siège social : 7 rue André Citroën 31130 Balma 03 34 25 77 90 /occitanie@comite-epgv.fr Antenne à la Maison régionale des sports de Montpellier 1039 rue Georges Méliès 04 67 82 16 88

www.sport-sante.fr



Vous pratiquez certainement de l'activité physique et sportive régulière en salle, mais avez-vous essayé les activités de plein air proposées par la gymnastique volontaire : Acti'March', Marche Nordique Sport Santé, Courir Sport Santé, Randonnées pédestres, etc...

Ce livret établit le catalogue de ces activités sur chaque département de l'Occitanie.

Vous y trouverez certainement les coordonnées d'un club près de chez vous qui vous donnera envie par ses propositions de le rejoindre. Selon vos envies, vos goûts, votre disponibilité, vous démarrerez cette nouvelle activité sportive, où l'animateur formé à ces techniques s'adaptera à chacun de vous au sein du groupe, et respectera votre rythme de progression.

Vous y améliorerez votre condition physique dans un contexte d'individualisation et de progressivité dans le cadre naturel de nos beaux paysages de la région Occitanie.

Je vous souhaite de belles rencontres et de beaux efforts sous le soleil de notre région.

Michelle THIBAULT, Présidente du Comité Régional EPGV Occitanie Merci aux CODEP d'Occitanie d'avoir pris le temps de communiquer les pratiques départementales se déroulant en extérieur.

Ce livret est la vitrine régionale de ces pratiques d'activités, et avec l'objectif de développer encore plus le plein air, le COREG forme des animateurs sportifs pouvant les encadrer (pages 50 à 54): Marche Nordique Sport Santé, Acti'march, accompagnateur de randonnée bénévole, courir sport-santé,

Grâce à l'agrément tourisme fédéral, les structures associatives peuvent organiser en toute légalité des stages de loisirs sportifs pour leurs adhérents (réglementation sur i-reseau, onglet "boites à outils"). En 2020, la coplair régionale vous propose un stage de loisir sportif randonnées en itinérant "le chemin de Stevenson" - 1ère partie (page 6)

Enfin dans le double objectif de créer du lien et de faire découvrir ou redécouvrir les activités de plein air, un weekend régional, les 13 et 14 juin 2020, au Lac du Salagou (34) est en préparation. Au programme : randonnée, marche nordique, activités nautiques, tir à l'arc, VTT, etc....

Simone COMBES, Responsable Commission plein air régionale Coreg EPGV Occitanie

SOMMAIRE

Les activités plein air régionales	p.4
Les activités plein air départementales et locales	n 6
Ariège	
Aude	p.11
Aveyron	
Gard	
Haute-Garonne	p.21
Gers	p.28
Hérault	
Lot	
Lozère	p.36
Hautes-Pyrénées	p.39
Pyrénées-Orientales	p.41
Tarn	
Tarn et Garonne	
Les formations pour animer ces activités	
Coordonnées de CODEP	p.57







Les activités plein air régionales 2020

CONTACT

COREG EPGV Occitanie

Siège social : 7, rue André Citroën 31130 Balma 05 34 25 77 90

occitanie@comite-epgv.fr

Antenne : Maison Régionale des Sports 1039 rue Georges Méliès 34967 Montpellier

cedex 2

04 67 82 16 88

Site web



Responsable Commission Plein Air

Simone Combes 05.63.56.62.71 sc.octobre@orange.fr

Carol Guibert

Chargée de développement et de formation sur les activités extérieures

06 38 80 65 23

carol.guibert@comite-epgv.fr

WEEK-END PLEIN AIR REGIONAL



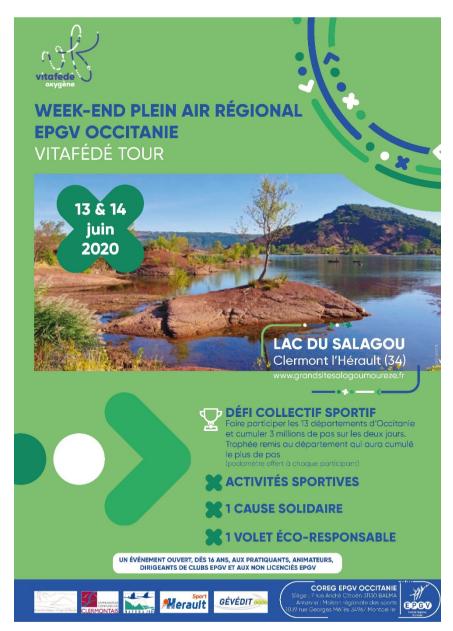


Samedi 13 et dimanche 14 juin 2020 Lac du Salagou (Hérault)

Marche Nordique, randonnées pédestres, visite culturelle et touristique de Villeneuvette, Cross Training, tir à l'arc, test de la forme, VTT, canoë et stand up paddle

> Programme et inscriptions sur le site du Comité Régional

https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-regional-occitanie/accueil.html



STAGE DE LOISIR SPORTIF REGIONAL











STAGE DE LOISIR SPORTIF REGIONAL





CHEMIN DE STEVENSON • 1êRE PARTIE •

DU LUNDI 7 AU DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020



Un séjour randonnées, en itinérance sur le GR70, 123 km, de gîte en gîte, du Puy-en-Velay (Haute-Loire) à Chasseradès (Lozère)

PROGRAMME

J1 • 07/09/2020 Trajet aller

Visite libre du Puy-en-Velay dans la journée, à votre charge Rendez vous à 18 h au Gîte des Capucins 29 rue des Capucins 43,000 | F.P.LY. F.N. VELAY, alt 620m

J2 • 08/09/2020 Le Puy-en-Velay/Le Monastier-sur-Gazeille 19,4 km, 5h40°, dénivelé 300m Gîte d'étape communal 36 rue St-Jean 43150 LE MONASTIER SUR GAZEILLE alt 933m

J3• 09/09/2020 Le-Monastier-sur-Gazeille/Le-Bouchet-St-Nicolas 24 km, 6h15°, dénivelé 285m Gîte d'étape La Retirade place de l'Eglise 43510 LE BOUCHET ST NICOLAS alt 1218m

J4 • 10/09/2020 Le Boucher-St-Nicolas/Langogne 26 km, 6h45*, dénivelé -300m

Hôtel Gaillard Quartier du Pont d'Allier 48300 LANGOGNE alt 915m

J5 • 11/09/2020 Langogne/Cheylard-l'Evêque

Visite de la filature des Calquières avant le départ Gîte d'étape Le Refuge du Moure Le bourg 48300 CHEYLARD L'EVEQUE alt 1126m

J6 • 12/09/2020 Cheylard l'Evêque/Abbaye ND des Neiges 23 km, 6h30*, dénivelé –50m

Abbaye de Notre Dame des Neiges 07590 ST LAURENT LES BAINS alt 1081m

J7 • 13/09/2020 ND des Neiges/Chasseradès-gare 14.3 km, 4 h*, dénivelé 76m alt 1160m

Traiet retour

* temps de marche sans les arrêts

Chaque jour, une voiture assurera le portage des bagages et amènera tous les soirs les chauffeurs à leur véhicule au point de départ de la randonnée du jour.

CARACTÉRISTIQUES DU SÉJOUR

- Condition physique : randonneur expérimenté, 4h à 6h30 de marche, 14 à 26 km par jour
- Équipement exigé: chaussures de randonnée « rodées », bâtons indispensables, soc à dos 30 litres, équipement de randonnée adapté au chaud et au froid, eau, votre trousse à pharmacie (panse ments,), vos pique-niques
- Hébergement : «sac à viande» ou drap, nécessaire de toilette, vêtements de
- Encadrement : accompagnateurs de randonnées bénévoles FFEPGV et FFRP

COÛT (HORS VOYAGE): 370€/PERS

- > Prestations comprises :
 - organisation, encadrement, visite de la Filature des Calquières
 - ½ pension du lundi soir au dimanche matin
 - portage des bagages en véhicule :1sac/personne (pas de nourriture) et navette chauffeurs
 frais de dossier
- Non compris :
- voyage aller-retour de votre domicile au lieu de rendez-vous
- pique-nique : chaque participant pourra
- commander la veille au gîte 1 pique-nique (de 8 à 10€)
- · boissons et dépenses personnelles
- assurance annulation (3.50% du prix du séjour)

ENCADREMENT

- Jean-Marie THIBAULT 06 07 88 33 53
- Cathy ISLA
 06 88 70 39 76
 cathy.isla@gmail.com



CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Copie licence EPGV 2019/2020 <u>la licence 2020-2021</u>
- Certificat médical de non contre-indication à la pra-
- tique de la randonnée et au port du sac à dos
- Bulletin d'inscription à retourner <u>avant le 10 juin 2020</u> avec un <u>chèque de 150 €</u> à l'ordre de Coreg EPGV Occitanie

ÉCHÉANCE: JUILLET 2020

> Envoi :

- · du programme détaillé
- · de la liste des participants
- du contrat de stage de loisirs sportifs FFEPGV
 à compléter
- fiche «info santé» du participant à mettre en haut de votre sac à dos

▶ Paiements

- solde 220 €, chèque à l'ordre du Coreg EPGV
- Occitanie
- assurance annulation FFEPGV/GROUPAMA GRAS SAVOYE, (pour ceux qui auront opté pour celle-ci):
 12.95 €, chèque à l'ordre de GRAS SAVOYE

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL



Nom : Prénom :
Date de naissance :
Adresse:
Code postal :
N° téléphone fixe :
E-mail :
Numéro de licence EPGV:Département
• m'inscris au stage de loisirs sportifs « Chemin de Stevenson 1ère partie»
• souhaite prendre l'assurance annulation FFEPGV/GROUPAMA GRAS SAVOYE (3,50% du prix du séjour)
• <u>joins un chèque de 150,00€</u> à l'ordre de COREG EPGV Occitanie SIGNATURE (obligatoire)
Banque :
A, le, le
L'inscription à un stage de loisir sportif est un engagement à respecter l'organisation et à participer aux activités. En cas de non respect de ces règles, la responsabilité des organisateurs ne saurait être engagée.
Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé destiné à organiser l'événement et ne seront utilisées à ces fins que par le COREG.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations aui vous concernent, veuillez vous adresser à scoctobreix orange f

COREG EPGV OCCITANIE
Siège: 7 rue André Citroen 31130 BALMA
Antenne: Maison régionale des sports
1039 rue Georges Méliès 34967 Montpellier



SÉJOUR SPORTIF LES CHEMINS DE STEVENSON 1^{ERE} PARTIE DU 7 AU 13 SEPTEMBRE 2020



Les activités plein air départementales

2020

Randonnée raquette Randonnée pédestre Séjours Rando



Marche Nordique Sport Santé





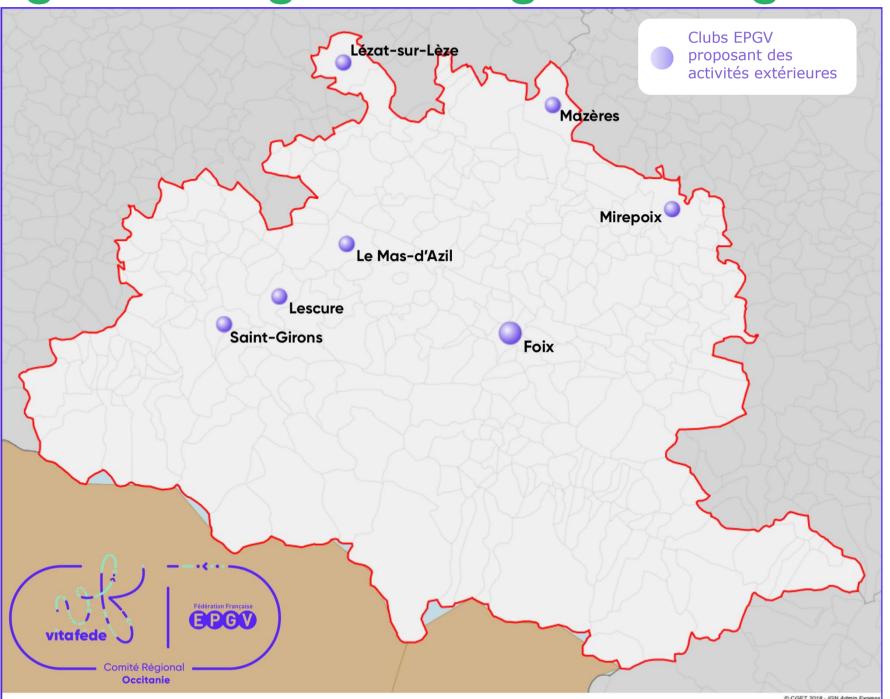
Gym'Poussette Urbain Training Cross Training Gym'Oxygène Gym en extérieur



Acti'March Marche Active Sport Santé



...Ariège.....Ariège.....Ariège.....Ariège....



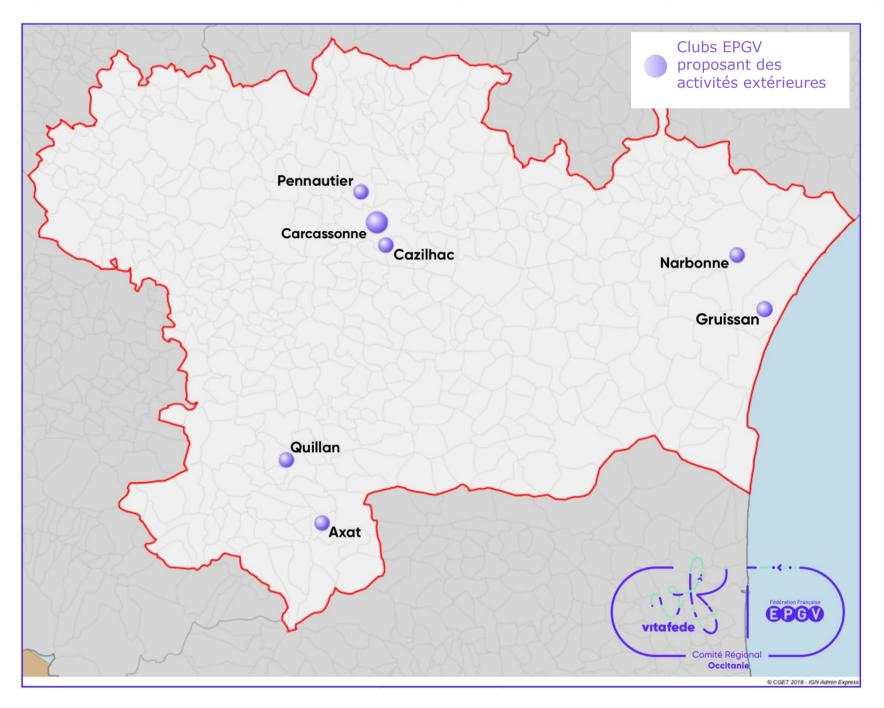
...Ariège.....Ariège.....Ariège.....Ariège....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 09 Quartier Labarre 09000 Foix 05.61.02.91.10 06.86.14.20.88 contact@codep09.epgv.fr	Gym'Oxygène d'été : Randonnées pédestres d'été	Mardi de juillet et août de 18H à 19H30 Pamiers stade de la châtaigneraie. Mirepoix Voie verte. Foix Parc Bouychères. Lescure Voie verte. 2 dimanches de l'été
Lescure GV LESCURE 06 73 41 10 63 gymvolontaire-009068@epgv.fr	Marche active	Mardi et Jeudi de 9H30 à 10H30 Voie verte
Lézat GV LAUTREC GYM 06 86 14 20 88 gymvolontaire-009054@epgv.fr	Marche adaptée Séniors	Vendredi de 15h à 16h.
Le Mas d'AZIL L'AUTRE GYM 06 86 14 20 88 gymvolontaire- 009054@epgv.fr	Marche adaptée seniors	Mardi de 15h à 16h Départ Mairie
Mazeres GV L'AUTRE GYM 06 86 14 20 88 gymvolontaire-009054@epgv.fr	Marche adaptée seniors	Jeudi de 15h à 16h

...Ariège.....Ariège.....Ariège.....Ariège....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Mirepoix GV MIREPOIX 05.61.68.05.28 gymvolontaire-009016@epgv.fr	Acti'March' Marche adaptée seniors	Mardi de 9h à 10h et Jeudi de 18h30 à 19h30 Mardi 10H15 à 11H15 Voie verte
Saint Girons MARCHE ACTIVE LOISIRS 05 61 66 05 38 gymvolontaire-009068@epgv.fr	Acti'March'	Vendredi de 9H30 à 10H30 Stade JO.Boussion

...Aude.....Aude.....Aude.....Aude.....Aude....



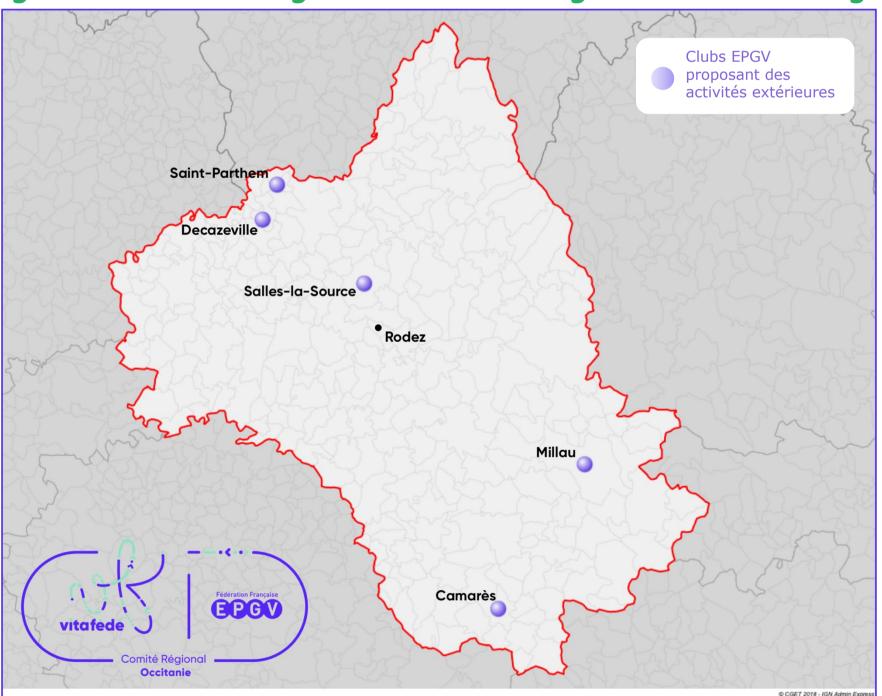
...Aude.....Aude.....Aude.....Aude.....Aude....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 11 Maison Départementale des Sports	Randonnée	1fois /saison le 16/04/2020 à Cépie
8 rue Camille Sait Saëns 11000 Carcassonne	Stage BootCamp Fit training	1 journée le 07/03/2019
Axat GYM LOISIRS MONTAGNE Mairie, 66 route Départementale 11140 AXAT geant235@hotmail.fr	Gym Oxygène	Mercredi 12h30 à 13h45
Cazilhac ATELIER DES 5 SENS 7 rue Pierre Corneille 11570 Cazilhac elisabeth.oustric@bbox.fr	Marche active	Lundi de 10h15 à 11h15
Gruissan GV LA TOUR 35 avenue de Jujubiers	Marche active Marche Nordique	Lundi de 9h30 à 10h30 Jeudi de 9h30 à 11h
11100 Narbonne Plage <u>josette.gurrera@free.fr</u>	Gym nature	1 samedi par mois
Narbonne CHOCOLAROOM Au Parc des sports et de l'amitié chocolaroom@gmail.com	Marche Oxygène	Lundi 10 h

...Aude.....Aude.....Aude.....Aude.....Aude....

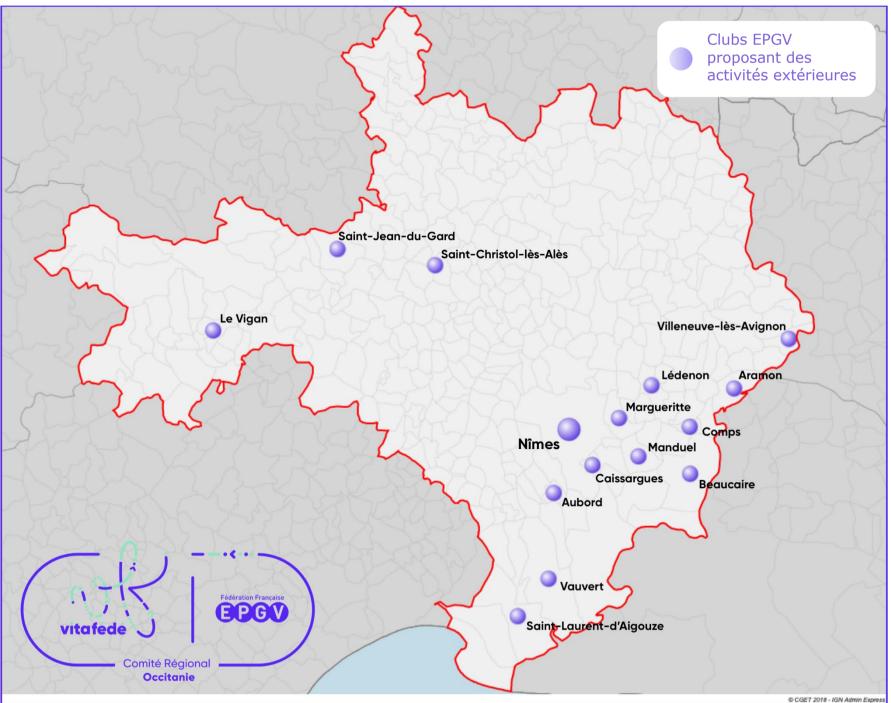
Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Narbonne BODY FORME	Marche active	Mercredi 9h à 10h
Au Parc des sports 11000 Narbonne bodyforme@mjc-narbonne.fr	Marche active	Jeudi 9h à10h
Pennautier GYM FORM Mairie BD Pasteur 11610 Pennautier ponsnathphil@orange.frf	Marche Nordique	Samedi matin à partir du printemps
Quillan VITA'GYM QUILLAN 19 bd Charles De Gaulle	Marche Nordique	Mardi de 10h à 11h
11500 Quillan rm.pous@orange.fr	Randonnées occasionnelles	Occasionnelles

...Aveyron.....Aveyron.....Aveyron.....Aveyron



...Aveyron.....Aveyron.....Aveyron.....Aveyron

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 12 21 avenue de Paris 12000 Rodez contact@codep12.epgv.fr Site web		
Camarès GV CAMARÈS	Marche Nordique	Jeudi de 18h30 à 19h30
12360 Camarès ade.py@hotmail.fr	Marche Active	Lundi de 9h15 à 10h15 Vendredi de 9h15 à 10h15
Decazeville sport'itude 12 Gymnase Jean Macé 06 46 19 07 83	Marche Nordique	Vendredi de 14h à 15h30
Millau Association GYM SYMPA 12100 Millau 06 79 12 99 07	Marche Nordique	Le 1 ^{er} samedi de chaque mois de 9h30 à 11h30
Salles la source La Source en Forme Salle des fêtes -Salles la source	Marche Nordique	Vendredi de 10h15 à 12h
St Parthem GYM MIXTE Salle des Fêtes 06 08 17 30 50	Marche Nordique	Jeudi de 9h30 à 10h30 Lundi 9h30 à10h30

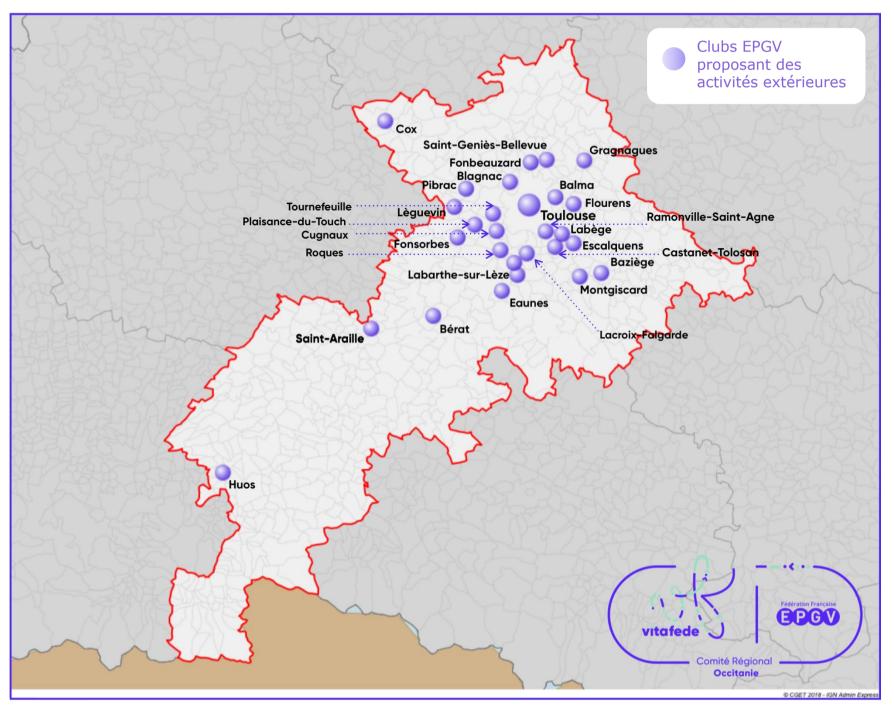


Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 30 3 rue Scatisse 30000 Nîmes contact@codep30.epgv.fr	Marche Nordique	Jeudi de 14h30 à 16h (1fois par mois)
Aramon ASSOCIATION MA GYM 718 d Route de domazan le paradis 30390 Aramon virginiemassonepgv@gmail.com	Acti'March' Acti'March'	Jeudi de 17h à 18h Samedi de 11h à 12h
Aubord GV FÉMININE D'AUBORD Mairie de Aubord 30620 Aubord jdn.bertrand@orange.fr	Acti'March'	Vendredi de 9h à 10h
Beaucaire GV BEAUCAIROISE Piscine municipale rue de l'écluse 30300 Beaucaire paul.jacopini@orange.fr	Marche Nordique LongeCôte + Gym' + Qi Qong	Mercredi de 13h à 15h 1 samedi matin/an
	Acti'March'	Samedi de 9h30 à 10h30 Mercredi de 14h à 15H
Caissargues AGV CAISSARGUES Rendez-vous au stade Caissargues gymvolontaire30132@gmail.com	Plein Air Acti' March'	Mercredi de 10h40 à 11h40
Comps LA GV DE COMPS 63 impasse cabanis 30300 Comps celia2811@outlook.fr	Acti'March'	Mercredi de 15h45 à 16h45

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Ledenon CLUB GV LETINO 6 rue du parc des sports 30210 Ledenon yannetisa30@gmail.com	Marche Nordique	Samedi de 10h à 11h30
Le Vigan EPGV PAYS VIGAN Centre culturel du Bourilhou Rue Carrierrasse, Le Vigan agv30120@gmail.com	Randonnées	1 à 2 fois/an
Manduel AMGV Mairie de Manduel 30129 Manduel amgv.manduel@gmail.com	Marche Active Randonnées Randonnées	Samedi de 11h à 12h Lundi après-midi, 1 fois/mois Journée 1 fois/mois
Marguerittes GV Claire Cour 7 ter rue des Cévennes 30320 Marguerittes annemariemarguerittes@cegetel.net	Gym' Oxygène	Juillet 2 à 3 fois/semaine matin et soir
Nîmes GV O2 NÎMES 18 rue des mouettes 30900 Nîmes mapi53@free.fr	Marche Nordique	Vendredi de 14h à 15h30
Nîmes AGV PIERRE GAMEL 5 av. des camarguais 30000 Nîmes langladejeanlouis@orange.fr	Gym Plein Air Marche Nordique	Mercredi de 10h à 11h Samedi de 9h30 à 11h30

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Nîmes AGFN NIMES	Marche Nordique	Mercredi de 14h30 à 16h
6 rue louis jouvet 30000 Nîmes	Acti'March'	Mardi de 9h à 10h
colette.v.agfn30@gmail.fr	Marche Sport Collectif	Mercredi de 9h à 10h
Nîmes SYMBIOGYM VOLONTAIRE Comité de quartier bonfa croix de fer 55 ter rue bonfa 30000 Nîmes chantal.may@laposte.net	Marche Nordique ou Acti'March'	Lundi de 13h45 à 15h45
Saint Christol les Alès A CHACUN SA GYM	Marche Nordique	Mercredi de 14h30 à 16h30
Mairie 30380 St Christol les Ales saez.christophe@aliceadsl.fr		1 fois/an sur la plage avec Pilates
Saint Jean du Gard LOISIR SPORT DANSE	Marche Nordique	Vendredi de 16h30 à 18h
Mairie 1 rue Maréchal Thoiras 30270 St Jean du Gard kelly.martel@orange.fr		1 fois/an sur la plage avec Pilates
Saint Laurent d'Aigouze ADRENALTEAM	Acti'March'	Lundi de 9h30 à 10h30
220 rue de la condamine 30220 St Laurent d'Aigouze	Acti'March'	Jeudi de 9h30 à 10h30
contact@adrenalteam.com	10	

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Vauvert GV VAUVERDOISE Centre Robert Gourdon 30600 Vauvert louis.mazzier@orange.fr	Acti'March'	Lundi de 9h à 10h30
Villeneuve les Avignon Villeneuve lez Avignon Chemin de la bégude quartier les sableyes Chez Mme EGEA Sylvette agv.vla@gmail.com	Acti 'March' Marche Randonnée	Mardi de 12h30 à à13h30 Samedi de 9h à 10h30 Dimanche 1 fois/mois



Association	Activités Plein air proposées	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 31 Maison des Sports 190 rue Isatis 31319 LABEGE 05.62.24.19.24 contact@codep31.epgv.fr Alice Marin: alice@famille-marin.fr Site web	Randonnées à la journée	1 dimanche / mois toute l'année (8h30-18h)
Balma BALMA GYM SPORT SANTÉ Site web	Marche Active, Marche Nordique (par cycle) et Gym'Oxygène	Mercredi de 13h50 à 15h Samedi de 9h20 à 10h30
Baziège AGV BAZIÈGE 06 77 81 07 36	Marche Nordique	Mercredi de 13h50 à 11h
Bérat ASSOCIATION GYMNIQUE DE BÉRAT 06 88 16 07 85 gymdanseberat@gmail.com	Marche Nordique	Lundi de 10h30 à 11h30
Blagnac GYMNASTIQUE VOLONTAIRE 06 79 48 11 30	Gym'Oxygène	Mercredi de 9h15 à 10h15
gymvolontaire031190@epgv.fr	Marche Nordique	Mercredi de 10h30 à 11h30
	Randonnées	1 dimanche et 1 vendredi après-midi par mois

Castanet Tolosan NORDICWALK FORME ET PLEIN AIR 06 87 04 83 24 nordicwalk.asso31@gmail.com	Marche nordique	Lundi 15h/16h30 Mardi 18h/19h30 Mercredi 15h/16h30 Mercredi 18h30/20h Jeudi 9h/10h30 Vendredi 18h/19h30 Samedi 9h/10h30 Samedi 10h45/12h15 Lieu de rendez-vous variable
COX SAM'ANIM 06 08 33 16 48 manou79@free.fr	Marche nordique (demander le programme pour connaître les lieux de RDV)	Dimanche 9h30-11h30 à Cadour (toux niveaux) Mardi 14h-16h à Cadour (débutants) Mercredi 9h30-11h30h à Cadour (confirmés)
Cugnaux CLUB DE GYM DE CUGNAUX gymsclubcugnaux@gmail.com	Marche nordique	Lundi de 14h30 à 15h45
Eaunes GYM POUR TOUS 09 50 08 66 92 / 06 41 69 82 00 guy.luvisutto@neuf.fr	Marche nordique	Samedi de 9h à 10h30
Escalquens ESCAL'MOUV 05 61 27 70 61 / 06 61 99 36 60 presidente@escalmouv.fr Site web	Marche nordique	Vendredi de 16h à 17h30
Flourens LES COLVERTS Nicole Satge 05.61.83.94.22 asso.colverts@gmail.com	Marche nordique	Samedi de 10h45 à 12h45
Fonbeauzard GV DE FONBEAUZARD 07 70 18 74 52 / aznar.sandrine@wanadoo.fr	Marche active	Lundi de 9h15 à 10h15
Fonsorbes AVENIR FONSORBAIS 06 63 26 30 06 / afgym@gmail.com	Marche nordique	Mardi de 9h30 à 11h Samedi (1 sur 2) de 10h à 12h

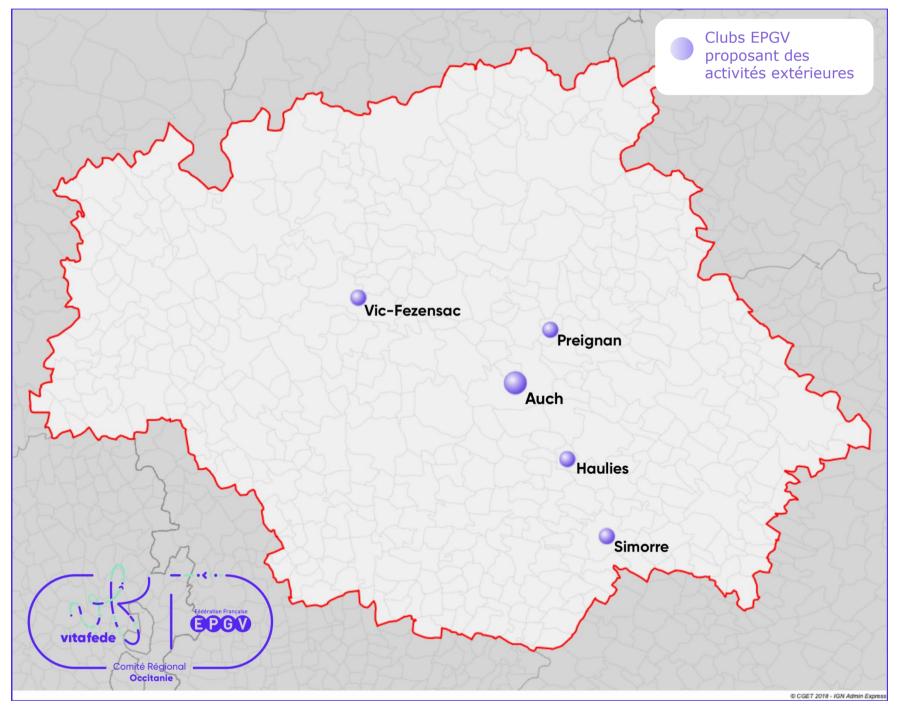
Gragnague GV GRAGNAGUE 05 61 70 72 30 / 06 86 85 55 07 vassal.odette@orange.fr	Marche nordique	Jeudi de 10h30 à 12h
Huos AK'TIV SPORT SANTE 06 30 60 33 10 aktiv@orange.fr	Acti'March' Bungy Pump Marche / Bungy Pump (pour APA) Courir sport/santé	Lundi de 14h à 15h sur Luchon aux Thermes Lundi de 15h à 16h sur Luchon aux Thermes Jeudi de 17h à 18h sur Montrejeau au lac Jeudi de 10h30 à 11h30 au centre hospitalier de Saint Gaudens Jeudi de 18h30 à 19h30 au lac de
Labarthe sur Lèze GYM FORME 06 81 23 46 17 gymforme31@gmail.com	Marche nordique	Saint Gaudens Mardi / Mercredi tous les 15 jours Tous les jeudis
Labège GV DE LABÈGE 05 61 39 87 93 gv.labege@gmail.com	Marche nordique	Samedi de 9h30 à 11h Jeudi 14h15/15h45
Lacroix Falgarde L'GARDE LA FORME 06 19 39 75 73 lgardelaforme31@gmail.com	Marche nordique	Mardi de 19h30 à 21h Jeudi (1 sur 2) de 14h à 15h30
Lèguevin CLUB DE GYMNASTIQUE DE LÉGUEVIN (CGL) 06 51 69 47 98 club.gymnastique.leguevin@gmail.com	Marche nordique	Mardi de 12h15 à 13h15

Montgiscard GV MONTGISCARDIENNE	Acti'March'	Mardi de 10h30 à 11h30
Mme Brigitte Miloux		
brigitte.miloux@sfr.fr	Marche nordique	Jeudi de 19h30 à 20h30
06 87 42 23 81		
Pibrac FIT & FUN	Marche nordique	Mercredi de 10h à 11h
Mme Schleusener		Samedi de 10h à 11h
06 70 62 60 83		
stine@fitetfun.com		
Site web		
Pins Justaret AGV PINS JUSTARET	Marche nordique	Lundi de 14h30 à 15h45
VILLATE		
06 24 73 55 15		
berenlefebvre@free.fr		
Plaisance du Touch GV J'Y VAIS	Marche active	Jeudi de 9h à 10h30
Mairie, Rue Maubec		Samedi de 10h à 11h30
31830 Plaisance du Touch	Marche nordique	
contact@gvjv.ovh	·	Mardi de 9h à 10h30
		Samedi de 10h à 11h30
Ramonville Saint Agne FORME ET	Acti'March'	Lundi de 12h30 à 13h30
EVASION	Urban	Mardi 20h à 21h
06 13 19 45 46	Marche nordique	Jeudi de 14h à 15h30
forme.evasion@gmail.com	·	
Roques sur Garonne CLUB 3emeAGE	Acti'March'	Lundi de 9h15 à 10h30
BON ACCUEIL		Lac Lamartine
06.52.08.66.40		
francois.polloni@sfr.fr		
·	Dandannása	12di da 20h20 à lait (Mai 1 '
Saint Araille GYM RANDO CLUB	Randonnées	Jeudi de 20h30 à la nuit (Mai, Juin,
SAINT ARAILLE		Juillet et Août)
05 61 98 36 27		
alain.laguens0794@orange.fr		
Saint Geniès Bellevue SAINT GENIES	Urban	Samedi de 9h30 à 11h30
GYMNASTIQUE		
06 03 50 46 08	Marche nordique	Mercredi de 9h à 11h
gym-volontaire031226@epgv.fr		
	T. Control of the con	I and the second

Tournefeuille ASTGV 06 74 25 43 19	Randonnées	2ème vendredi (après-midi) du mois
contact@gv-tournefeuille.com	Randonnées journées	Suivant planning (consulter le site)
	Marche nordique	Mardi 10h40, Mercredi 9h45, Mercredi 18h30
	Bungy Pump	Lundi 18h45, samedi 10h30 (suivant
	Cross Training	planning, consulter le site)
		Samedi 11h30
Toulouse GV CORALI gv.corali@gmail.com Site web	Acti'March'	Lundi de 9h 10h Au Parc de la Plaine
	Randonnée	Jeudi de 14h à 18h RDV Place Armand Leygue
Toulouse GV JEAN RIEUX 05 34 31 52 57 / 06 86 80 29 20 ddelamotte@wanadoo.fr	Acti'March'	Mercredi de 10h15 à 11h15 à La Plaine Vendredi de 10h30 à 11h30 à Cours Dillon
Toulouse GV DE LARDENNE 06 60 15 03 68 gv-lardenne@laposte.net Site web	Marche nordique	Mardi de 10h30 à 12h Jeudi de 9h30 à 11h Jeudi de 18h30 à 20h
Toulouse GV LES MAZADES 06 30 66 92 39 agvdm31@gmail.com Site web	Marche active Marche nordique initiation	Lundi de 18h30 à 19h30 Au Stade Toulouse Lautrec

Toulouse GV DES PRADETTES 06 65 11 33 64 gv.pradettes@laposte.net Site web Renseignements Marche Nordique: 06 15 10 84 64	Randonnées 1/2 journée Randonnées journée codep 31 Marche nordique	1 dimanche / mois (8h30-12h30) 1 dimanche / mois (8h-18h) Vendredi de 10h30 à 12h
Toulouse GV RANGUEIL 05 61 53 26 70 / 06 77 51 20 52 <u>f.cotin@free.fr</u>	Marche active et Marche Nordique	Jeudi de 9h30 à 11h
Toulouse GV SPORT SANTÉ 05 61 21 60 40 Site web	Marche active	Mercredi à 18h45 de Port Saint Sauveur à Rangueil
Toulouse GV TOULOUSAINE 31 06 82 58 44 86 gymvolontaire-031322@epgv.fr	Marche nordique	Mardi de 12h45 à 13h30
Toulouse GV TOUT MENU SPORTIF 06 19 09 39 74	Marche nordique	Lundi de 11h30 à 12h30
tmsnoria@gmail.com	Gym Oxygène	Mercredi de 11h30 à 12h30 Vendredi de 10h30 à 11h30
	Marche active	Fontaine Lestang Mercredi 9h30 à 11h30
	Gym poussette	La Ramée Jeudi 13h30 à 15h

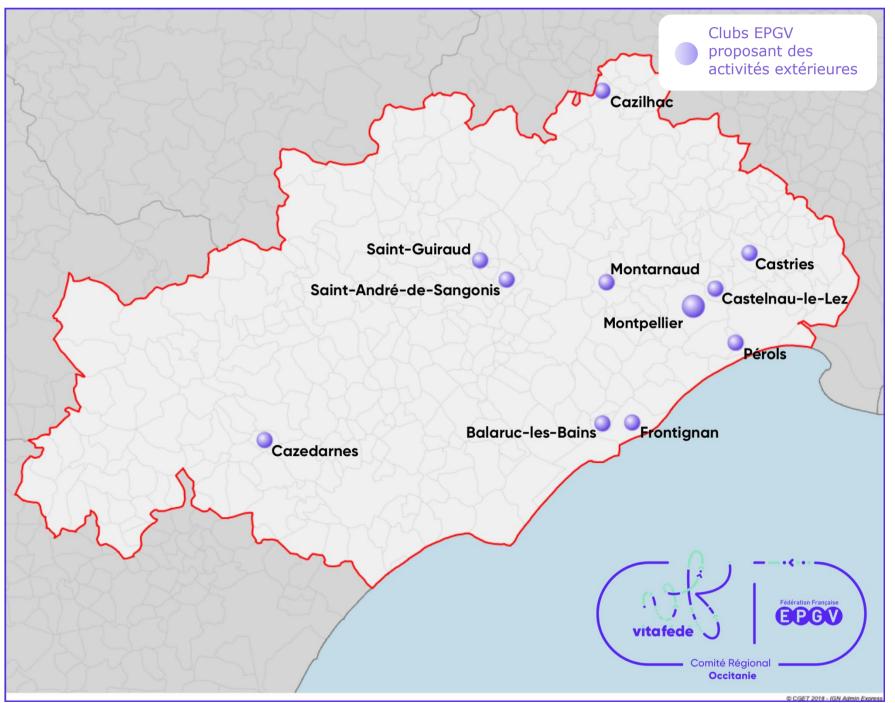
...Gers.....Gers.....Gers.....Gers.....



...Gers.....Gers.....Gers.....Gers.....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 32 Maison des associations 36 rue des canaris 32000 Auch 05 62 05 30 17 / contact@codep32.epgv.fr		
Auch CLUB FORMESSENTIELLE Patricia LACOMBE: 06.87.01.93.01 25 Bd Roquelaure – 32000 AUCH patricia.lacombe@gers.gouv.fr	Marche Nordique	Lundi de 18h à 19h30 et vendredi de 14h30 à 16h
Haulies Club DE HAULIES Aurélie Baraldo 06 67 46 94 49 aurelie-baraldo@icloud-com	Marche	Tous les mercredis de 15h45 à 16h45
Preignan CLUB EPGV 16 rue du Baradé 32810 Preignan Bernadette Villain Turlet 05 62 65 61 82 villainbernadette@yahoo.fr	Marche plaisir Découverte du patrimoine	Tous les samedi après- midi, 1 fois par mois
Simorre CLUB EPGV ET ASSOCIATION DES RANDONNEURS « LOUS CAMINAÏRES » Eliane Thoumine : 05 62 65 36 22 / bernard.thoumine@orange.fr	Randonnées pédestres	Aux beaux jours (Contacter la personne)
Vic Fezensac CLUB EPGV Mme Lacoste Le Cousteau 09.65.16.71.37 - 06.72.84.73.80 lyl.mo@orange.fr	Marche plaisir Marche Nordique	Mardi de 14h à 16h30 Lundi de 16h à 17h30

...Hérault......Hérault......Hérault......



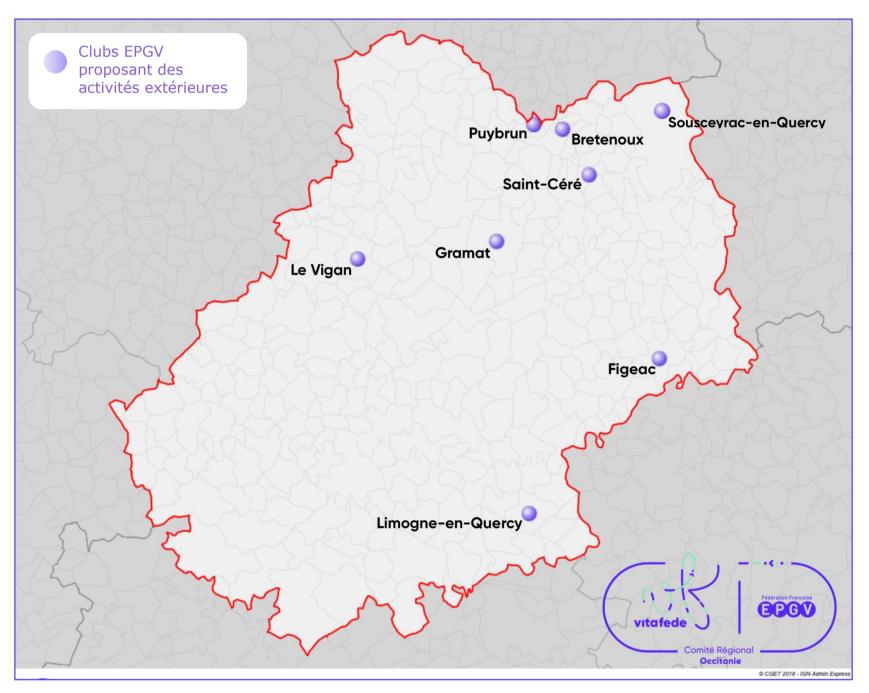
...Hérault......Hérault......Hérault......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 34 Maison Départementale des Sports ZAC PierresVives - Esplanade de l'Egalité - BP 7250 34086 Montpellier Cedex 4 04 67 67 40 78 / contact@codep34.epgv.fr		
Balaruc les bains GV BALARUCOISE Anne Ramel 04 67 48 25 37 gvbalaruc@gmail.com	Marche Nordique Randonnée Pédestre	Mardi de 14h à 15h30 Vendredi 14h à 15h30 2 fois/mois la journée dans tout le département
Castelnau le Lez La Castelnauvienne Françoise Wood 06 73 97 81 62 castelnauvienne@gmail.com	Marche Nordique	Samedi de 9h à 11h Parcours autour de Castelnau le Lez
Castries G.S.C.G.V Christiane Cantone 06 17 66 54 76 gymcastries@yahoo.fr	Acti'March'	Mardi : hiver de 15h15 à 16h45 Eté de 16h à 17h30 Parcours autour de Castries
Cazedarme asso.sportive cazedarnaise fabiennegym@hotmail.fr 06 44 22 17 42	Randonnée pédestre	1 ou 2 fois/ an sortie à la journée 15km en moyenne avec repas de midi champêtre.
Cazilhac AU FIL DU TEMPS 06 44 22 17 42 fabiennegym@hotmail.fr	Randonnée pédestre	1 fois/mois : ½ journée le samedi Alentours Cazilhac/Ganges

...Hérault......Hérault......Hérault......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Frontignan OXYGÈNE 04 67 48 15 52 / simonevoisin@free.fr	Gym en extérieur	Mercredi de 11h à 12h À l'Etang des Mouettes
Montarnaud FORM PLUS Patrice Labaeye 06 10 97 64 80 / gymformplus@orange.fr	Acti'March'	Samedi de 10h à 11h Montarnaud/Murles/Grabels
Montpellier BOUTONNET Anne Bussone 06 50 85 60 06	Acti'March	Lundi et mercredi 10h15 à 11h15 Parc Méric Montpellier
Montpellier GV CÉVENNES 04 67 67 40 78 gv.cevennes@gmail.com	Marche nordique Acti'March'	Jeudi 14h à15h30. Alentour Lundi et mercredi de 9h15 à 10h15 Montpellier Parc Méric.
Montpellier OXYGENE Claudine Fargère 06 75 77 47 50	Marche nordique	Tous les week-ends : départ 8h30 ou 9h30 Selon saison autour de Montpellier ou département
Pérols GV LA MARTEGALE Pascale Mirault 06 75 21 10 50	Marche nordique	Jeudi : 14h à 15h30 Parcours santé de Pérols
Saint André de Sangonis SSVA 06 58 22 36 94 valérie.zenati@epgv.fr	Marche nordique	Mardi de 19h à 20h30 à St Bauzille de la Sylve et environs de septembre à décembre et de mars à juin
St Guiraud GV BELLEVUE 06 26 96 15 85 nadine.dhalluin@sfr.fr	Marche nordique	Samedi (tous les 15 jours) : 9h à 11h30 St Guiraud et alentours

...Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....



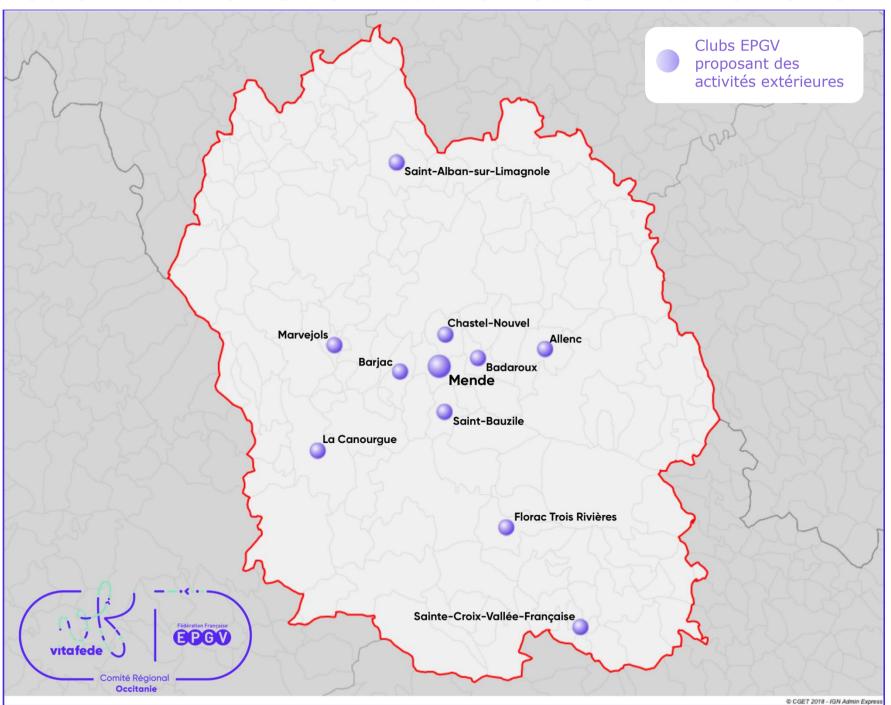
...Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/ Fréquence
CODEP EPGV 46 5 rue Emile Zola 46100 FIGEAC 05 65 11 49 11 contact@codep46.epgv.fr Site web	Acti' March' 46220 PRAYSSAC	Lundi 9h30/11h (2 licences collectives développement) Séances à l'année
Brétenoux GV BRETENOUX BIARS Mairie – 46130 Brétenoux 05 65 38 53 92 06 89 13 19 38 assogvb@free.fr http://assogvb.fr	Acti' March' Randonnées pédestres Parcours du cœur Séjour marche	Mardi 9h30/10h30 (licenciés du club) 1 lundi sur 2 (licenciés du club) Ouvert à l'externe date à définir Ouvert aux licenciés de Club
Gramat GV de GRAMAT Mairie, 46500 Gramat gvgramat@laposte.net Présidente: M. Bacquias 05.65.11.44.01 Animatrice: N. Moulène 06.43.64.42.15 Animateur: A. Oberlin	Acti' March' Séances à l'année	Lundi 10h/11h et jeudi 9h/10h (Licenciés du club) Autour du stade de rugby de Gramat
Le Vigan GYMNASTIQUE VOLONTAIRE Laroussie, 46300 Le Vigan gvvnadia46@gmail.com	Séances extérieures	Au printemps, lorsque la météo le permet

...Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....Lot....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Limogne-en-Quercy GV J'Y VAIS Mairie 46260 Limogne-en-Quercy 06 38 81 58 80	Journée Nature Randonnée	Ouvert à l'externe, date à définir
martine.hamon57@orange.fr Puy Brun BOOS.T.ER (Boost ton énergie) 33 place du Col 46130 Puy Brun 06 81 77 40 37 animatrice19@orange.fr	Marche Nordique Sport Santé Prestation pour Well Gym	1er et 3ème dimanche de chaque mois à 10h 1er et 3ème dimanche à 14h30 2ème et 5ème dimanche de chaque mois à 10h Jeudi chaque semaine à 9h30. En alternance tous les 15 jours : séance entraînement autour du lac de Tauriac, sortie sur chemins balisés.
Sousceyrac GYMNASTIQUE DU SEGALA Salle des Fêtes 46190 Sousceyrac 06 10 41 19 61 florencehemono@yahoo.fr	Marche pour le Téléthon	Tous les ans (novembre ou décembre)
St Cere GV Mairie, 46400 St Céret gymvolsaintcere@orange.fr	Randonnées pédestres Sorties raquettes	½ journée, samedi A.M., 1 samedi sur 2 1 journée, samedi, 1 samedi/mois
	Rando raquette Week-end Acti'March'	2 jours randonnée, samedi, dimanche (Date et lieu VVF à définir) Lundi de 8h45, Mardi 18h30 Piste athlétisme

...Lozère.....Lozère.....Lozère.....Lozère.....



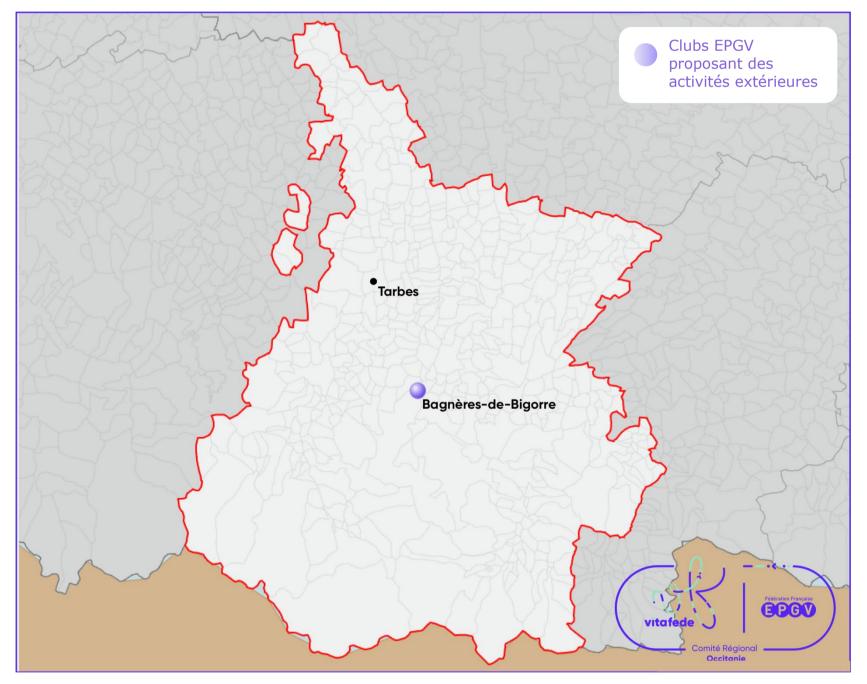
...Lozère.....Lozère.....Lozère.....Lozère.....

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence Chaque semaine hors vacances scolaires
CODEP EPGV 48 Maison des Sports Rue du Faubourg Montbel 48000 Mende 04 66 44 29 98 contact@codep48.epgv.fr Site web		
Allenc Foyer rural Allenc 48190 boiral.martine@orange.fr	Marche nordique	Lundi 9h30-11h
Badaroux GV Badaroux Mairie 48000 Badaroux dan.fab.routier@orange.fr	Cross training	Mardi 18h30-19h30 à la Biogue
Barjac ABGV 48000 Barjac huguette.salvat@wanadoo.fr	Marche nordique	Jeudi de 18h30 à 20h
Chastel Nouvel GV CHASTEL 48000 Chastel Nouvel cayroche.regine@orange.fr	Marche nordique	Lundi de 18h30 à 20h Jeudi de 10h15 à 11h45
Florac Florac plein air 48400 Florac adavey@live.fr	Acti' March' Marche nordique	Mardi de 12h15 à 13h15 Lundi de 14h à 16h30
	Marche nordique	1 dimanche par mois 10h-16h

...Lozère.....Lozère.....Lozère.....Lozère.....

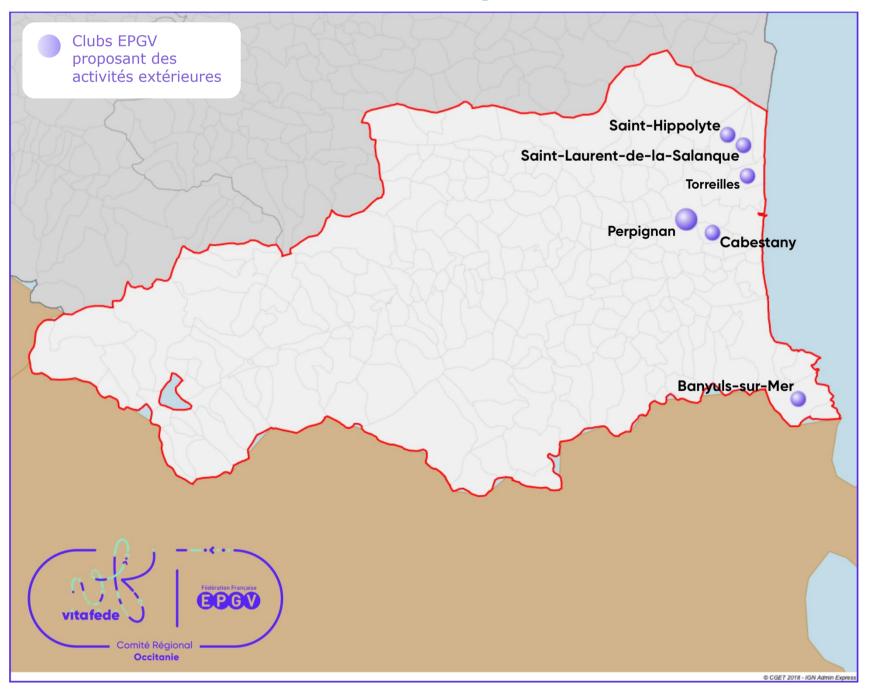
Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Marvejols GEVA 48000 MARVEJOLS georges.farce@wanadoo.fr	Marche nordique	Mercredi 18h30 à 19h30
Mende MENDE GYMNASTIQUE 48000 MENDE mende.gymnastique@orange.fr	Marche nordique Acti'March'	Vendredi de 17h30 à 19h Mardi de 15h15à 16h15
Saint Alban sur Limagnole GV ST ALBAN 48120 St Alban sur limagnole tichit.bernard@wanadoo.fr	Acti' March' Marche nordique	Mardi 10h à 11h Mercredi 10h à 12h
Sainte Croix Vallée Française LA GYM, J'Y VAIS Sainte Croix Vallée Française 48110 sylvie.voung@laposte.net	Acti'March'	Mercredi de 16h15 à 17h15
St Bauzile Gym dynamique 48000 St Bauzile pauline.conesat@orange.fr	Acti' March' Marche nordique	Mardi 18h45 à 19h45 en hiver Mardi 18h45 à 20h15 en été

...Hautes-Pyrénées......Hautes-Pyrénées......



...Hautes-Pyrénées......Hautes-Pyrénées......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 65 4 rue Alphonse Daudet 65000 TARBES 05 62 44 83 50 contact@codep65.epgv.fr Dany Chereau 06 18 94 95 45 danychereau@yahoo.fr Cathy Isla: 06 88 70 39 76 cathy.isla@gmail.com		
Bagnères de Bigorre GV PLEIN AIR Dany Chereau 06 18 94 95 45 danychereau@yahoo.fr	Randonnée Marche Nordique	Des ½ journées tous les mercredis après midi Une journée entière par mois 3 cours de 1h30 tous les jeudis
Cathy Isla: 06 88 70 39 76 cathy.isla@gmail.com	Séjour 2019/2020	Aude, sentier de Cathares : WE de Pâques avril 2020 Randonnée Itinérante 3 jours et 3 nuits Hébergement en gite secteur Peyrepertuse /Quillan Pays Basque : secteur Hendaye : We juin 2020 Randonnée, longe-côte, marche nordique Hébergement collectif
	Séjour avant-première 2020/2021	Espagne, Anisclo/Ordessa : WE octobre 2020 Randonnée en étoile- Hébergement collectif



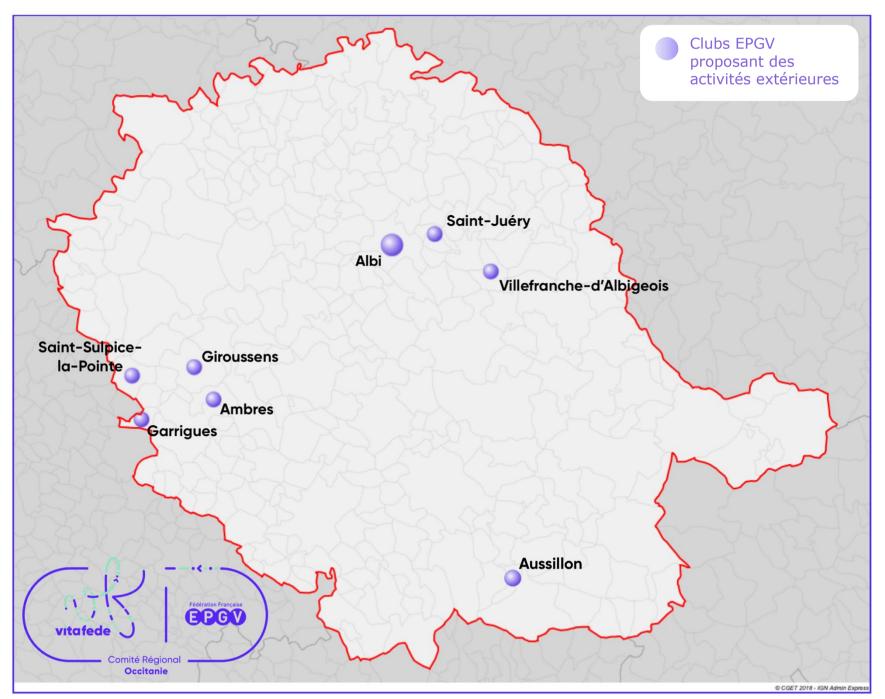
Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 66 36 av. du Général De Gaulle 66000 Perpignan 04 68 34 31 72 / contact@codep66.epgv.fr		
Banyuls/mer AGV PEP'S 66 agvpeps66@gmail.com	Rando zen dynamique Initiation marche nordique	Dimanche 9h30 -11h30
Cabestan GV Cabestany	Acti' March'	Jeudi 9h à 10h au Parc de sports du moulin à vent.
gympleinair66@hotmail.com	Streching, pilates, renfo musculaire	Lundi 9h à 10h mardi 9h à 10 h Vendredi 9h à10 h au parc de Guilhem à Cabestany
Canet en Roussilon GV de Canet contactgvcanet66@gmail.com	Marche Nordique Acti'March'	Samedi de 9h30 à 11h30 Mardi de 15h45 à 16h45
Castel Gym Val Cady joellemestres@gmail.com	Acti'March'	Mercredi 10h15-11h15 toutes les semaines hors vacances scolaires

Céret Plaisir de Bouger	Randonnées	Lundi de 14h30 à 17h30
and the last and the Original Control	Randonnées plus courtes	Mercredi de 14h à 17h
marie-louise.coste@sfr.fr	Acti'March'	Vendredi de 9h30 à 11h
Elne GV Illibérienne	Marche nordique / Acti'March'	Samedi de 10h30 à 12h
gymvolontaire.illibérienne@gmail.com		
Ille sur Têt Gym Volontaire caroline.merle57@orange.fr	Marche nordique	Lundi 8h30-10h Toutes les semaines hors vacances scolaires
Pia GV Gymnase Colette Besson Chemin de la poudriere 66380 Pia piaespacegym@outlook.fr 06 34 98 71 74	Marche Nordique	Samedi de 8h45 à 11h. Rdv Intermarché
Perpignan GV OLYMPE hfrantz@free.fr	Marche active Programme gym cancer	Mardi 9h30-11h au parc des sports
Perpignan GV du Moulin à vent renedomenjo@orange.fr	Marche nordique	Mardi 9h30 -11h et samedi 10h -11h30 tous les 15 jours
	Gym'poussette Randonnées	Le mardi 10h -11 h 1fois/ par mois

Prades GV	Marche Nordique	Jeudi 10h30 à 12h
Mairie centre ville		
Place de la république		
66500 Prades		
Rivesaltes Asso GV	Marche Nordique	Jeudi de 9h à 10h30
dajasabench@gmail.com		
Saint Laurent de la Salanque	Marche rapide longue durée	Lundi 18h45 à 20h15 Saint Laurent de
Sport Nature 66	Acti'March / Circuit	la Salanque
sportnature66@wanadoo.fr	training/ Tabata	Mardi 18h45 à 19h45 Stade Jo Maso
		Saint Laurent SALANQUE
	Activités athlétiques 3 et 4 ans et 5 et 7 ans	Mardi 17h30 à 18h30 Stade Jo Maso
	Activités athlétiques 8 et 10 ans et	Jeudi 17h30 à 18h30 Stade Jo Maso
	+11 ans	Saint Laurent SALANQUE
Torreilles GV OXY'MARCHE	Acti'March'	Lundi 9h30 à 11h et 19h à 20H
gerard.cebellan@club-internet.fr		Mercredi 18h30-19h30 Stade Jo Maso
		St Laurent de la Salanque
	Courir Sport Santé	Mercredi 19h45-21h15
		Mercreal 191143-211113
	Marche nordique	Vendredi 19h -20h15 sur Torreilles

ST Hippolyte Club Gym Fit	Marche nordique	Mercredi 9h30 à 11h
		Parc du village, étang, pinède du
		Barcarès
Villeneuve de la Raho Happy Sport Santé evelyne.happy.sport.sante@gmail.com	Marche Nordique	Lundi de 17h à 18h30 (tous niveaux - tonique) Mardi de 14h à 15h (tous niveaux - doux) Mercredi de 15h45 à 16h45 (public fragile) Mercredi de 17h30 à 18h15 (initiation) Mercredi de 19h à 20h (niveau confirmé) Jeudi de 18h15 à 19h (tous niveaux) Vendredi de 9h30 à 11h (tous niveaux) Samedi de 9h à 10h30 (niveau confirmé) Samedi de 10h30 à 12h (tous niveaux) Samedi de 14h à 14h45
	Marche Active	Mardi de 19h à 20h Jeudi de 9h30 à 10h30
Vinça GV La Lentilla 66320 Vinça 06 11 55 74 13	Marche Nordique	Mardi de 9h à 10h30

...Tarn.....Tarn.....Tarn.....Tarn......Tarn.....



...Tarn.....Tarn.....Tarn.....Tarn......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 81 148 av Dembourg 81000 Albi 05 63 46 30 12 contact@codep81.epgv.fr https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-tarn/accueil.html Responsable Activ. Extérieures: Simone Combes 05.63.56.62.71 sc.octobre@orange.fr		
Albi GV Plein air 81 Présidente: Brigitte Peytavin 05 63 38 19 62 brigitte.peytavin@gmail.com	Randonnées pédestres Marches Séances en extérieur Stages de loisirs Randonnées	Dimanche, journée ou demi-journée Mardi après-midi (sauf vacances scolaires) Samedi matin en juillet et aout -Haute Ariège: mai 2020 -Tour de L'Aubrac: juin 2020
Albi GV DU MARRANEL Jeanine Desforges 06 13 85 17 55 pytchounne@gmail.com	Marche nordique	Mardi après midi Divers sites de l'Albigeois

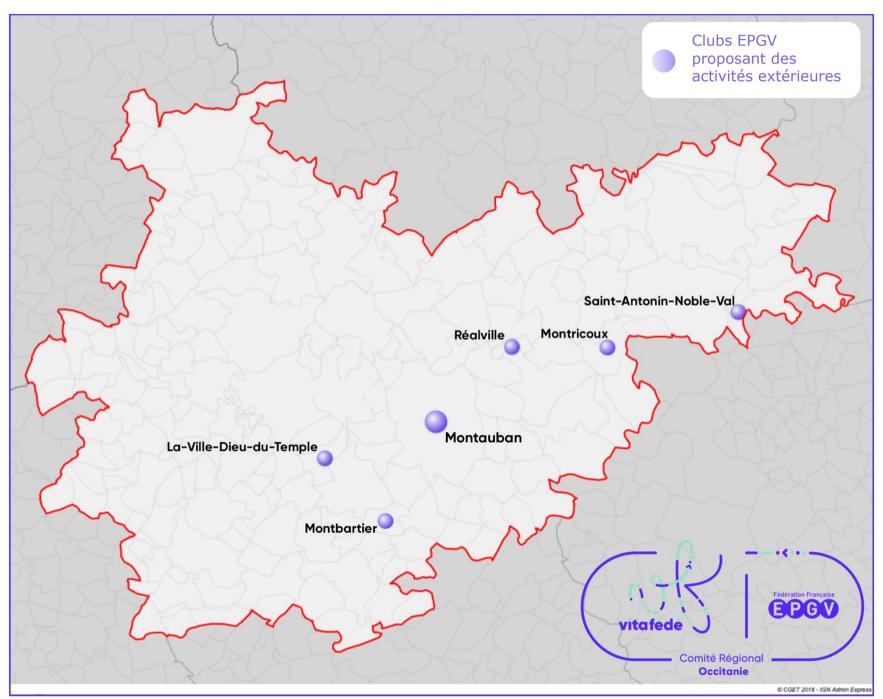
...Tarn.....Tarn.....Tarn.....Tarn......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
Ambres GV AMBRES Sandra Peron 06 95 30 30 31 sandragym81@gmail.com	Marche nordique	Mercredi matin
Aussillon GV D'AUSSILLON Tel :06 85 98 23 40 rosa.ricard@yahoo.fr	Marche nordique	Lundi après-midi Jeudi après-midi Samedi matin Autour d'Aussillon
Garrigues GV DE GARRIGUES Corinne Martini 06 46 81 71 61 corinne.martini@outlook.fr	Marche active	Vendredi matin
Giroussens Adeline Moulis ademoulis@yahoo.fr Sandrine Astié: 06 67 99 23 26	Marche nordique	Vendredi fin d'après midi
Saint Juery GV DE SAINT JUÉRY Claudine Garcia 05 63 54 22 08	Marche active	Jeudi matin à la Base de loisirs de Pratgraussals (Albi)
	Marche nordique	Mardi matin : divers sites de l'Albigeois

...Tarn.....Tarn.....Tarn.....Tarn......Tarn.....

Saint Juery GV DES AVALATS Cathy Lasserre 06 77 40 65 95 kathy.lasserre@wanadoo.fr	Marche nordique	Mercredi matin et samedi matin divers sites de l'Albigeois
Saint Sulpice GV DE SAINT SULPICE Corinne Martini 06 46 81 71 61 corinne.martini@outlook.fr	Marche active	Lundi matin et jeudi matin à la forêt de Giroussens
Villefranche d'Albigeois FAMILLES RURALES Sylvie Averoux 05 63 55 36 36 aaaveroux@orange.fr	Marche	Lundi après-midi

...Tarn et Garonne......Tarn et Garonne......



...Tarn et Garonne......Tarn et Garonne......

Association	Activité Plein Air proposée	Date/Lieu/Fréquence
CODEP EPGV 82 8 rue des primeurs 82000 MONTAUBAN 05.63.63.34.96 / contact@codep82.epgv.fr	Journée Départementale Plein air	Dimanche 17 mai 2020 à Montricoux Promotion des activités plein air Ouverte au grand public
La Ville Dieu du Temple SPORTEZ VOUS BIEN Martine Gineste 06 80 28 33 22	Marche nordique	1 Dimanche sur 2 de 9h30 à 11h30
Montauban MGDL Colette Harlé 06 33 20 20 93	Randonnée pédestre	Le mardi +weekend sur calendrier
Montbartier 1.2.3 GYM 82700 Montbartier Jacqueline Marty 06 14 63 16 74	Marche Nordique Randonnée pédestre	1 jeudi sur 2 semaines impaires 1 jeudi sur 2 semaines paires S
Montricoux ATOUT SPORT MONTRICOUX 82800 Montricoux Françoise DEI TOS 06 26 66 73 14	Randonnée pédestre	Dernier samedi du mois
Réalville GV REALVILLE 82440 Realville Jeanine Peyrusse 05 63 31 02 13	Randonnée pédestre	1 marche par trimestre
St Antonin Noble Val Sport Santé St Antonin 82140 St Antonin Noble Val Marie-Anne Martinez 05 63 67 16 32	Marche Nordique	Samedi matin ou Dimanche matin



Les formations EPGV en Occitanie



Animer les activités en extérieur



Marche Nordique Sport Santé



Objectifs

Encadrer une séance EPGV SPORT SANTE basée sur la marche nordique.



Pour qui?

Animateur EPGV (titulaire d'un diplôme sportif homologué).



Durée de la formation

21h en centre de formation+ Mise en place de séances + 7h retour de pratique et certification = 28 h de cours



Les +

- Pratique complémentaire au programme Marche active sport santé
- Démarche de progression vers une activité de dépense énergétique.
- Inciter les pratiquants en salle, de venir tester les activités en extérieur.
- Bâtons de Marche Nordique offerts à tous les stagiaires par Gévédit
- Fiches pédagogiques et manuel pédagogique offerts



Dates de formation saison 2019/2020

MNSS/MASS les 19,20 et 21 mars 2020 à Montpellier MNSS/MASS les 22,23 et 24 avril 2020 à Toulouse



Dates de formation saison 2020/2021

MNSS/MASS les 1,2 et 3 octobre + 5 décembre 2020 à Clermont-l'Hérault MNSS/MASS les 21,22 et 23 octobre 2020 + 19 mars 2021 à Albi Cap découverte



Marche Active Sport Santé



Objectifs

Ce nouveau format cible prioritairement des personnes qui n'ont pas la possibilité de s'inscrire dans un club à l'année pour pratiquer la marche active chaque semaine. Des formats plus courts, reproductibles plusieurs fois dans l'année, avec un mode de commercialisation et d'inscription plus direct



Pour aui?

Animateur EPGV (titulaire d'un diplôme sportif homologué).



Durée de la formation

21h en centre de formation+ Mise en place de séances + 7h retour de pratique et certification = 28 h de cours



Les +

- S'inscrire dans une démarche d'accompagnement individualisé et personnalisé
- Une **boite à outils** pour réaliser et analyser des tests. En lançant le programme Marche active sport santé, la Fédération souhaite diversifier les formes d'accès aux activités en extérieur qu'elle propose déjà.
- Fiches pédagogiques et manuel pédagogique offerts



Dates de formation saison 2019/2020

MNSS/MASS les 19,20 et 21 mars 2020 à Montpellier MNSS/MASS les 22,23 et 24 avril 2020 à Toulouse



Dates de formation saison 2020/2021

MNSS/MASS les 1,2 et 3 octobre + 5 décembre 2020 à Clermont-l'Hérault MNSS/MASS les 21,22 et 23 octobre 2020 + 19 mars 2021 à Albi Cap découverte



Accompagnateur bénévole de randonnées



Objectifs

Encadrer bénévolement des sorties et randonnées pédestres



Pour qui?

Tout licencié EPGV (Animateur, Dirigeant, Pratiquant)



Durée de la formation

En attente du nouveau contenu de la formation ABR1 et ABR2



Les +

- Organiser et encadrer en sécurité des sorties sur chemins et sentiers balisés (20 personnes maximum), en autonomie.
- Atout pour le club en complément de la salle



Courir Sport Santé



Objectifs

Concevoir des séances de course à pieds répondant aux objectifs des pratiquants.



Pour qui?

Animateur EPGV (titulaire d'un diplôme sportif homologué) avec une expérience dans la pratique de la course à pieds



Durée de la formation

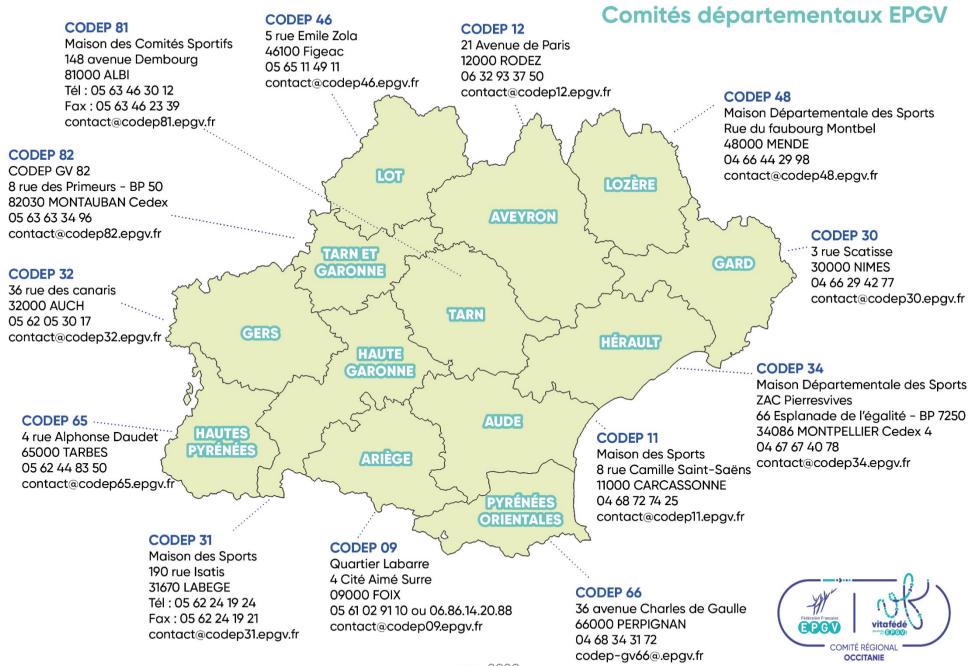
21h en centre de formation+ Mise en place de séances + 7h retour de pratique et certification = 28 h de cours



Les +

- Accompagner les personnes dans un projet personnel de progression et les faire collectivement atteindre un projet de distance à réaliser.
- Comprendre les processus de planification d'entrainement à la course à pieds pour un niveau débutant à intermédiaire, applicables aux activités de Marche Active et de Marche Nordique.







Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire d'Occitanie

Siège social : 7 rue André Citroën 31130 Balma / 05 34 25 77 90 / occitanie@cmite-epgv.fr Antenne à la Maison régionale des sports 1039 rue Georges Méliès 34967 Montpellier

