



Comité Régional
Midi-Pyrénées



ACTIVITES plein air 2016/2017

en Midi-Pyrénées

Comité Régional EPGV Midi-Pyrénées

7 rue André Citroën 31130 Balma

Tel : 05.34.25.77.90

Mail : coreg-gv116@epgv.fr

www.sport-sante.fr/ffepgv/midipyrenees



Ce livret vous invite à découvrir toutes les activités Plein Air organisées par les structures EPGV en Midi-Pyrénées.

Le plein air englobe une variété de sorties, aussi bien pour les randonneurs débutants que pour les confirmés, elles permettent également de répondre à différents besoins : détente, dépense énergétique, découverte d'un patrimoine culturel et naturel... et comme toujours : convivialité GV !

Bonnes activités plein air à tous !

Claudine GARCIA, Présidente du Comité Régional EPGV

Ce livret est la vitrine régionale de notre offre de pratiques d'activités extérieures : randonnées pédestres, marches sportives, marche nordique, raquettes à neige, gym plein air, séjours VTT, gym'poussette, gym'oxygène, etc..., complémentaires de l'activités salle, la FFEPGV étant une fédération multi activités.

Avec l'objectif de développer encore plus le plein air, la FFEPGV forme des animateurs sportifs pouvant intervenir en milieu extérieur, avec le CQP ALS option Activités de Randonnées de Proximité et d'Orientation (ARPO) et le BPJEPS Activités Physiques pour Tous. Elle forme également des accompagnateurs bénévoles de randonnées, des animateurs Gym'oxygène et de Marche Nordique Sport Santé .

Grâce à l'agrément tourisme obtenu en 2012, les structures associatives peuvent organiser en toute légalité des stages de loisirs sportifs pour leurs adhérents.

Enfin, nous avons souhaité cette année mettre en avant la marche nordique. Un grand rassemblement régional est prévu à Saint Antonin Noble Val le dimanche 30 avril 2017. Nous vous y espérons nombreux !

Simone COMBES, Responsable Commission Plein Air Régionale





SOMMAIRE

| | |
|--|-------------|
| Les activités plein air régionales | p.4 |
| Les activités plein air départementales et locales..... | p.8 |
| Ariège | p.10 |
| Aveyron | p.12 |
| Haute-Garonne | p.13 |
| Gers | p.21 |
| Lot | p.22 |
| Hautes-Pyrénées | p.24 |
| Tarn..... | p.25 |
| Tarn et Garonne | p.29 |
| Les formations pour animer ces activités | p.30 |
| Coordonnées de CODEP | p.35 |



Les activités plein air régionales 2016 / 2017

Des randonnées à faire en Midi-Pyrénées

CONTACT

COREG EPGV Midi-Pyrénées

7 rue André Citroën

31130 Balma

05.34.25.77.90 / coreg-gv116@epgv.fr

<http://www.sport-sante.fr/ffepgv/midipyrenees/>

Responsable Commission Plein Air :

Simone Combes

05.63.56.62.71

sc.octobre@orange.fr

Rassemblement Plein air régional EPGV

OCCI NORDIQUE SPORT SANTE
29 et 30/04/2017
Saint Antonin Noble Val (82)

www.sport-sante.fr



Pour les licenciés et les animateurs EPGV de Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon : groupes de marche nordique, randonnées, et tout licencié intéressé par les activités de plein air.

➔ Samedi 29/04/2017 : Formation Continue Animateurs avec Jean-Pierre GUILLOTEAU



➔ Dimanche 30/04/2017 : Rassemblement plein air



RASSEMBLEMENT PLEIN AIR REGIONAL EPGV
OCCI NORDIQUE SPORT-SANTE
le dimanche 30 avril 2017
à Saint Antonin Noble Val (82)

www.stantoninval.com

Pour les licenciés et les animateurs EPGV de Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon : groupes de marche nordique, de randonnées, et tout licencié intéressé par les activités de plein air.

PICNIQUES DE LA JOURNÉE

- 08h Espace pique-nique du Moulin de Souméjus (parking à proximité)
- 09h - Accueil des participants (collation offerte) et conseil des inscriptions
- 09h30 - Départ de 2 marches nordiques encadrées, avec échauffements collectifs : 1 de niveau moyen / 1 de niveau sportif environ
- 12h à 14h - Pique-nique tiré du sac (café offert)
- 14h - Départ de 2 marches nordiques encadrées, avec échauffements collectifs de marche nordique et 1 de niveau moyen
- 14h - Départ d'une randonnée pédestre encadrée

Autres activités proposées dans l'après-midi :

- Tests de la forme
- Conférences « Sport santé »
- Activités découverte (en supplément) : canoë, tir à l'arc, via ferrata, jeu d'orientation dans Saint-Antonin

TARIFS DE LA JOURNÉE

- Enfant 5€ • Adulte 20€ • Couple 30€
- Animateur venant avec son groupe 5€

Renseignements et inscriptions :
Simone Combes (coplaira régionale EPGV Midi-Pyrénées)
Tél : 05 63 56 62 71 / mail : sc.octobre@orange.fr

NB - Nos offres les mieux ne sont pas acceptables sur cette manifestation. Après votre inscription, plus de détails vous seront communiqués.

Renseignements et inscriptions :

Simone Combes (coplaira régionale EPGV Midi-Pyrénées)

Tél : 05 63 56 62 71 / mail : sc.octobre@orange.fr

OCCI NORDIQUE SPORT-SANTE

Dimanche 30 avril 2017 à Saint Antonin Noble Val (82)



PROGRAMME DE LA JOURNEE

Rdv Espace pique-nique du Moulin de Roumégous (parking à proximité)

9h – Accueil des participants (collation offerte) et contrôle des inscriptions

9h30 – Départ de 2 marches nordiques encadrées, avec échauffements collectifs : 1 de niveau moyen / 1 de niveau sportif

9h30 – Départ d'une randonnée pédestre encadrée, de 2h30 de marche environ

12h à 14h – Pique-Nique tiré du sac (café offert)

14h – Départ de 2 marches nordiques encadrées, avec échauffements collectifs : 1 d'initiation (parcours de 7km, peu de dénivelé, avec prêt de bâtons de marche nordique) et 1 de niveau moyen

14h – Départ d'une randonnée pédestre encadrée

Autres activités proposées dans l'après-midi :

Tests de la forme

Conférence « Sport Santé »

Activités découverte (en supplément) : canoé, tir à l'arc, via ferrata, jeu d'orientation dans Saint Antonin.

➔ TARIFS DE LA JOURNEE

- Enfant 5€ • Adulte 20€ • Couple 30€
- animateur venant avec son groupe 5€



FORMATION CONTINUE ANIMATEURS EPGV MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTE Samedi 29 avril 2017 à Saint Antonin Noble Val (82)

Dans le cadre du rassemblement régional EPGV « OCCI NORDIQUE SPORT-SANTE », une formation continue est proposée aux animateurs EPGV de Marche Nordique de Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon.

CONTENU DE LA FORMATION

- Comment faire un feed-back positif et motivant
- Les trucs et astuces pour dépasser les difficultés et les blocages des débutants
- Présentation d'exercices d'apprentissage technique pour favoriser la progression
- Méthodologie et préparation d'une séance
- Communication : accueil du groupe, savoir mettre un cadre
- Notions de sécurité en milieu naturel (moins sécurisée que sur des lieux de pratique péri-urbains) : météo, durée, lecture de carte, échappatoire, contenu du sac de l'animateur)

L'INTERVENANT

Jean-Pierre GUILLOTEAU, moniteur de marche nordique, auteur de "*la marche nordique, techniques et bienfaits*" aux Editions Glénat (p 180 catalogue Gévédit), accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, docteur en Biologie.
Site web : www.ipgmontagnes.com

➔ TARIFS*

- ➔ **Journée entière : 75 €** (*apporter son pique-nique*)
- ➔ **Après-midi uniquement : 50 €**
- ➔ La matinée est ouverte aux pratiquants confirmés qui souhaitent participer : 30 €

***Tarifs jusqu'au 28 janvier 2017**
après cette date 5 € de plus



Les activités Plein Air Départementales 2016 / 2017

Randonnée pédestre



Marche Nordique
Sport Santé



Gym'Oxygène

Acti'March'

Gym'Poussette



Randonnée raquettes

...Ariège...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Lieu/Fréquence |
|--|--|---------------------|
| <p>CODEP EPGV 09 Quartier Labarre 09000 FOIX codep-gv09@epgv.fr 05.61.02.91.10 06.86.14.20.88 http://www.sport-sante.fr/ffepgv/ariege</p> | <p>▶ Gym'Oxygène : « les mardis de l'été » Mardis de 18h à 20h du 4/07 au 29/08/2017 Parc Bouychères à Foix La Chataigneraie Pamiers Voie verte à Mirepoix</p> <p>▶ Randonnées pédestres d'été</p> | |

...Ariège...

| Association | Activité Plein Air proposée Date/Lieu/Fréquence | Public Visé |
|---|---|--------------------------|
| GV MIREPOIX 05.61.68.05.28 / mathis.colette@neuf.fr | ▶ Acti'March' : Mardi de 9h à 10h et Jeudi de 18h30 à 19h30 | Adhérents du club |
| GV LORP 05.61.66.24.50 marfaing.joelle@orange.fr | ▶ Acti'March' : Lundi et vendredi de 9h30 à 10h30 | Adhérents du club |
| GV PAMIERS 05.61.67.25.07 / gvpamiers@orange.fr | ▶ Acti'March' : Mardi de 18h30 à 19h30 | Adhérents du club |
| GV SAINT-GIRONS 05.61.66.38.86 danielle.violin@wanadoo.fr | ▶ Marche active : Mardi et vendredi de 8h45 à 9h45 | Adhérents du club |
| GV HAUTE VALLEE DE L'HERS 05.61.01.60.29 jean.pibouleau@wanadoo.fr | ▶ Marche nordique : Mardis de 13h15 à 15h | Adhérents du club |
| GV LESCURE 09.77.06.01.43 guy.seran@wanadoo.fr | ▶ Marche avec batons : Un samedi par mois de 14h à 15h30 ▶ Marche active : Mardi et jeudi de 9h30 à 10h30 (sur la voie verte) | Ouvert aux non adhérents |

...Aveyron...

| Association | Activité Plein Air proposée Date/Lieu/Fréquence | Public visé |
|--|--|-----------------------------------|
| CODEP EPGV 12 40 avenue Durand de Gros 12000 RODEZ codep-gv12@epgv.fr | | |
| Association Gym Sympa 12100 Millau admarchenordique@gmail.com 06.79.12.99.07 | → Marche Nordique Sport Santé Tous les mardis de 18h30 à 20h30 Le 1er samedi de chaque mois de 9h30 à 11h30 | Licenciés EPGV |
| GV La Fouillade gymvolontaire-012017@epgv.fr | → Marche Nordique Sport Santé Dimanche de 9h45 à 11h30 Mardi de 10h à 11h | Licencié EPGV Patient Efformip |

...Haute-Garonne...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|---|----------------|---|
| <p>CODEP EPGV 31 Maison des Sports 190 rue Isatis 31319 LABEGE 05.62.24.19.24 codep-gv31@epgv.fr Alice Marin : alice@famille-marin.fr http://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-haute-garonne/activites/les-activites-de-plein-air.html</p> | <p>▶ Randonnées à la journée 1 dimanche / mois toute l'année (8h30-18h)</p> <p>▶ Randonnées à la demi journée 1 vendredi / mois toute l'année (13h45-17h)</p> | | <p>Licenciés GV 31</p> <p>Licenciés et extérieurs</p> |
| <p>Auriac sur Vendinelle Sam'Anim' 06 08 33 16 48 manou79@free.fr</p> | <p>▶ Marche Nordique : Dimanche 9h45-11h45 à Cadours Mardi 16h30-18h et Vendredi 18h-20h à Mauvezin</p> | | <p>Local</p> |
| <p>Balma (GYM Sport Santé) www.balma-gss.fr</p> | <p>▶ Marche Active Mercredi 14h-15h et Samedi 10h-11h</p> | | <p>Local</p> |
| <p>AGV Baziège 05 61 81 82 04 / 06 19 90 85 95 marieriviere2004@wanadoo.fr</p> | <p>▶ Marche Nordique : Mercredi 9h30-11h tous les 15 jours</p> | | <p>Local</p> |

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|---|--|-------------|
| Association gymnique de Bérat 05 61 91 47 56 / 06 75 79 38 89 virginie.rouges@wanadoo.fr | ▶ Acti'March' : | Lundi 10h30-12h | Local |
| Blagnac (gymnastique volontaire) 05 61 49 35 91 reneebenard@gmail.com http://bgv-gym-rando.over-blog.com | ▶ Gym'Oxygène : ▶ Randonnées : 1 dimanche et 1 vendredi après-midi par mois | Vendredi 10h-11h | Local |
| Bonrepos sur Aussonnelle (GV de l'Aussonnelle) 05 61 91 49 64 / 06 78 48 35 06 | ▶ Acti'March' : | Lundi 20h-21h et Mercredi 18h45-21h | Local |
| GV de Carbonne http://gvcarbonnes31.wix.com/gymcarbonne Mme Vadrot M-Eve : 06 64 27 10 66 gvcarbonne31@gmail.com | ▶ Marche active : | Samedi 8h30-9h30 | Local |
| Castanet Tolosan NordicWalk Forme et Plein Air 06 81 59 40 35 claudine.molina@hotmail.fr | ▶ Marche nordique : | Du lundi au samedi => horaires disponibles auprès du club | Local |
| Club de gym de Cugnaux gymclubcugnaux@gmail.com | ▶ Marche nordique : | Vendredi de 18h à 19h15 | Local |
| Gym pour tous Eaunes 09 50 08 66 92 / 06 41 69 82 00 guy.luisutto@neuf.fr | ▶ Marche nordique : | Samedi 9h-10h30 | Local |

...Haute-Garonne...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|-----------------------------|---|-------------|
| Escalquens (Escal'Mouv) 05 61 27 70 61 / 06 61 99 36 60 presidente@escalmouv.fr http://www.escalmouv.fr | ▶ Marche Nordique: | Vendredi 16h-17h30 | Local |
| Flourens (Les Colverts) Laurence Guibal 06 61 47 28 04 asso.colverts@gmail.com | ▶ Marche nordique : | Samedi 10h45-12h15 | Local |
| GV de Fonbeauzard 07 70 18 74 52 aznar.sandrine@wanadoo.fr | ▶ Marche active : | Lundi 9h15-10h15 | Local |
| Fonsorbes Avenir Fonsorbais 06 63 26 30 06 afgym@gmail.com / afgym.jimdo.com | ▶ Marche nordique : | Mardi 9h30-11h Samedi (1sur 2) 10h-12h | Local |
| Garidech (Energie Club) 07 50 41 90 92 http://energieclubgv.free.fr energieclub@laposte.net | ▶ Marche nordique : | Lundi 14h30-16h et Vendredi 14h30-16h | Local |
| GV de Gragnague 05 61 70 72 30 / 06.86.85.55.07 vassal.odette@orange.fr | ▶ Marche nordique : | Jeudi 10h30-12h | Local |

...Haute-Garonne...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|---|--|-------------|
| Labarthe sur Lèze (Gym Forme) 06 81 23 46 17 gymforme31@gmail.com | ▶ Marche Nordique : Tous les 15 jours Mardi / Mercredi Tous les jeudis | | Local |
| GV de Labège 05 61 39 87 93 monique.dardel@free.fr | ▶ Marche Nordique : Samedi 9h30-11h (ou 10h-11h30 selon calendrier) | | Local |
| Lacroix Falgarde L'Garde La Forme 06 19 39 75 73 lgardelaforme31@gmail.com | ▶ Marche Nordique : | Mardi 19h30-21h Jeudi (1sur2) 14h-15h30 | Local |
| Club de Gymnastique de Léguevin (CGL) 06 51 69 47 98 club.gymnastique.leguevin@gmail.com | ▶ Marche Nordique : | Mardi 12h15-13h15 | Local |
| Club de Mirepoix M'gym Emmanuelle Franc 06.09.31.61.45 gym.mirepoix@gmail.com | ▶ Marche Nordique : | Samedi matin | Local |
| Montgiscard (GV Montgiscardienne) Mme Brigitte Miloux brigitte.miloux@sfr.fr 06 87 42 23 81 | ▶ Acti'March' : ▶ Marche nordique : | Mardi 10h30-11h30 Jeudi 19h30-20h30 | Local |

...Haute-Garonne...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|---|----------------|-------------|
| Pibrac (Fit & Fun) Mme Schleusener 06 70 62 60 83 stine@fitetfun.com / www.fitetfun.com | ▶ Marche nordique : Mercredi 10h-11h / Samedi 10h30-1h30 | | Local |
| Plaisance du Touch (GV J'y vais) Mairie - rue Maubec 31830 PLAISANCE DU TOUCH contact@gvjv.net http://gvjv.net | ▶ Acti'March' : Jeudi 9h-10h30 et Samedi 10h-11h30 ▶ Marche nordique : Mardi 9h30-11h et samedi 10h-11h30 tous les 15 jours ▶ Gym'Poussette : Mardi 10h-11h ▶ Randonnées : 1 fois par mois | | Local |
| Ramonville Saint Agne (Forme et Evasion) 06 13 19 45 46 forme.evasion@gmail.com | ▶ Acti'March' : Lundi 12h30-13h30 et mercredi 14h45-15h45 | | Local |
| Club 3ème Age Bon Accueil de Roques sur Garonne 06.52.08.66.40 | ▶ Acti'March' : Mardi 9h30-10h30 | | Local |

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|---|--------------------|-------------|
| Gym Rando club de Saint Araille alain.laguens0794@orange.fr | ↳ Randonnées | Local | |
| Saint Genies Bellevue 06 03 50 46 08 gymvolontaire031226@epgv.fr | ↳ Urban Training | Local | |
| Saint Jory Fitness 06.67.92.20.02 saint.jory.fitness@gmail.com | ↳ Marche Nordique : | Samedi 9h30-11h30 | |
| Saint Lys GV (SLO) 06 63 59 06 75 contact@slogv.fr / www.slogv.fr | ↳ Marche Active : | Vendredi 10h30-12h | |
| Tournefeuille (ASTGV) 06 74 25 43 19 contact@gv-tournefeuille.com http://www.gv-tournefeuille.com/ | ↳ Randonnées : 1er vendredi du mois (14h-17h) ↳ Randonnées journée : Mercredi-dimanche ↳ Marche nordique : Mercredis 9h45-11h15 et de 18h à 19h30 ↳ Acti'March' et Gym oxygène : Lundi de 8h30 à 9h30 ↳ Gym'poussette : Jeudi 10h-11h | Local | |

...Haute-Garonne...

...Haute-Garonne...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|--|---|-------------|
| Toulouse - GV CORALI 05 61 34 15 10 / 06 77 16 53 15 gv.corali@gmail.com http://www.gv-coral.fr | ▶ Acti'March' à La Plaine : ▶ Randonnée : | Lundi 9h-10h Jeudi 13h30-18h | Local |
| Iz'arts sport et culture 06 60 45 53 07 izarts.sport@laposte.net | ▶ Marche Nordique : | Mercredi 10h-11h30 | Local |
| Toulouse - GV tous en forme 05 34 31 52 57 / 06 86 80 29 20 ddelamotte@wanadoo.fr | ▶ Acti'March' : | Mercredi 10h15-11h15 à La Plaine Vendredi 10h30-11h30 à Cours Dillon | Local |
| Toulouse - GV de Lardenne 06 60 15 03 68 gv-lardenne@laposte.net gv-lardenne.e-monsite.com | ▶ Marche Nordique : | Mardi 10h30-12h et jeudi 18h30-20h | Local |
| Toulouse - GV les Mazades 07 86 38 90 71 dani.prats@wanadoo.fr https://sites.google.com/site/agvdm31/ | ▶ Marche Active : Stade Toulouse Lautrec | Lundi 18h30-20h30 | Local |

...Lot...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|--|--|-------------|
| <p>CODEP EPGV 46 5 rue Emile Zola 46100 FIGEAC 05 65 11 49 11 codep-gv46@epgv.fr</p> | <p>▶ Sport Santé en famille à l'occasion de la journée de la femme : le 12 mars 2017 À Saint Céré 9h30 Rando, présentation de séances de Gymnastique Volontaire, ... Participation de la croix rouge</p> <p>▶ Week-end Plein Air à Coussac-Bonevak (87) : les 1 et 2 juillet 2017 Randonnées, visite du patrimoine</p> | <p>Départementale Ouvert à tous</p> <p>Tous les licenciés EPGV</p> | |
| <p>GV J'y Vais Limogne de Quercy 06 38 81 58 80</p> | <p>▶ Journée Nature : le 20 mai 2017 Randonnées</p> | <p>Ouverte à tous</p> | |
| <p>Gymnastique Volontaire Bretonnais Biars assogvb.free.fr assogvb@free.fr</p> | <p>▶ Week-end Marche au Plateau des Millevaches : les 20-21-22 mai 2017 Randonnées pédestres et visites</p> <p>▶ Acti'March' : mardi à 9h30 Ile de la Bourgnatelle</p> <p>▶ Randonnées pédestres : 2 après-midi en hiver ou 1 journée complète par mois</p> | <p>Local</p> | |

...Lot...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|---|--|---|-------------|
| Gymnastique Volontaire de Gramat gvgramat@laposte.net | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Acti'March' : lundi et jeudi à 9h ▶ Participation à la Cadurcienne : 3ème dimanche d'octobre (lutte contre le cancer du sein) ▶ Randonnées à l'occasion du Téléthon : 1er samedi de décembre ▶ Randonnée avant la dégustation de la galette : dimanche 29/01/2017 ▶ Randonnée nocturne sur Rocamadour : juin 2017 | Local Ouvert à tous Ouvert à tous Ouvert à tous Ouvert à tous | |
| GV Saint Céré gv-st-cere-marches.over-blog.com gymstcere.over-blog.com | ▶ Sortie raquettes : le 11 mars 2017 | Local | |
| C.A.R.M GYM Volontaire Gignac | Randonnées pédestre : après-midi des 1 ^{er} et 3 ^{ème} lundis du mois, de septembre à juin | Local | |

...Hautes-Pyrénées...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|--|----------------|--|
| <p>CODEP EPGV 65 4 rue Alphonse Daudet 65000 TARBES 05.62.44.83.50 codepepgv65@wanadoo.fr</p> <p>Dany Chereau 06.18.94.95.45 danychereau@yahoo.fr</p> <p>Jean-François Lez 06.72.08.70.99</p> <p>http://www.sport-sante.fr/ffepgv/hautespyrenees/</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>6 au 10 mars 2017</u> : Randonnées en raquettes à neige dans les Encantats-Val d'arran en Espagne. Bons marcheurs ayant déjà fait des randonnées en raquettes ▶ <u>Octobre 2017</u> : Randonnées pédestres dans le désert Espagnol des Bardenas Reales | | <p>Licenciés EPGV <u>Bons marcheurs</u></p> |
| <p>GV Plein Air (Bagnères de Bigorre) Dany Chereau 06.18.94.95.45</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Randonnées pédestres : Mercredi après midi (sauf vacances scolaires) ▶ Marche nordique sport santé : Jeudi 8h45 + 10h30(seniors) + 18h15 ▶ Week-end : Sentier du littoral en Espagne - Fontarrabie à Pasajes puis Pasajes à San Sebastian Juin ou octobre 2017 | | <p>Local</p> |

...Tarn...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|--|----------------------|-------------|
| <p>CODEP EPGV 81 148 av Dembourg 81000 ALBI 05.63.46.30.12 codep-gv81@epgv.fr • Responsable activ. extérieures : Simone Combes 05.63.56.62.71 sc.octobre@orange.fr http://sport-sante.fr/ffepgv/tarn</p> | | | |
| <p>GV PLEIN AIR 81 Mairie 81350 CRESPIN Présidente : Brigitte Peytavin 05 63 38 19 62 brigitte.peytavin@gmail.com</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Randonnées pédestres : Dimanche 3 fois/mois ▶ Marches : Mardi après-midi (sauf vacances scolaires) ▶ Séance en extérieur et marches rapides : Samedi matin en juillet et aout ▶ Stages de loisirs Randonnées <ul style="list-style-type: none"> -Puy de Dôme : mai 2017 -Cerbère Cadaquès : mai 2017 -Pic du Midi de Bigorre : juillet 2017 | <p>Départemental</p> | |

...Tarn...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|---|-------------------------------------|-------------|
| GV de Gaillac Monique Vene 06 15 83 74 63 venem@orange.fr | ▶ Randonnées pédestres dans le Gaillacois : | jeudi après-midi 1 fois par mois | Local |
| GV de Saint Juéry Marie-France Albène 05 63 46 30 12 | ▶ Marche Active : à la Base de loisirs de Pratgraussals (Albi) | lundi matin et Jeudi matin | Local |
| GV d'Aussillon Sylvie Gaussen 06 42 07 99 97 sylvie.pizzorni@orange.fr | ▶ Marche Active : Stade Carayol (Aussillon) | lundi après midi | Local |

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|--|----------------------------|-------------|
| GV de Garrigues Corinne Martini 06 46 81 71 61 bernard-martini@live.fr | ▶ Marche active : | vendredi matin | Local |
| GV de Saint Sulpice Corinne Martini 06 46 81 71 61 bernard-martini@live.fr | ▶ Marche Active : forêt de Giroussens | lundi matin et jeudi matin | Local |
| GV Ambres Sandra Peron 06 95 30 30 31 sandragym81@gmail.com | ▶ Marche nordique : | mercredi matin | Local |

...Tarn...

| Association | Activité Plein Air proposée | Date/Fréquence | Public Visé |
|--|---|--|-------------|
| GV de Salles sur Cérrou Corinne Giacomello 06 47 81 77 61 corinne.giacomello@free.fr | ▶ Marche Active : à Carmaux et Cagnac ▶ Marche Nordique : à Cap'Découverte | vendredi après midi mardi matin | Local |
| GV des Avalats Cathy Lasserre 06 77 40 65 95 kathy.lasserre@wanadoo.fr | ▶ Marche Nordique : divers sites de l'Albigeois | mercredi matin et samedi matin | Local |
| GV du Marranel Ghislaine Ferran gh.ferran@orange.fr | ▶ Marche Nordique : divers sites de l'Albigeois | mardi après midi | Local |
| GV de Giroussens Adeline Moulis : ademoulis@yahoo.fr Sandrine Astié : 06.67.99.23.26 | ▶ Marche Nordique : | mercredi matin | Local |

...Tarn...

...Tarn et Garonne...

| Lieu / Contact | Activité Plein Air proposée Date/Fréquence | Public Visé |
|---|--|---|
| CODEP EPGV 82 8 rue des primeurs 82000 MONTAUBAN 05.63.63.34.96 codep-gv82@epgv.fr http://sport-sante.fr/ffepgv/tarnetgaronne | ▶ Marche Nordique Sport Santé : 1 samedi /2 | Adulte Senior Est du département |
| Sport Santé Saint Antonin Noble Val Joël Bouzillard 06 48 35 59 21 | ▶ Marche Nordique Sport Santé : samedi matin | Local |
| Albias Sports Gym Mme Sanchez 06 38 78 79 04 | ▶ Gym'Oxygène : au printemps | Local |
| MGDL (Montauban) | ▶ Randonnées : tous les mardis | Local |
| Gym Attitude | ▶ Marche Nordique Sport Santé : 1 dimanche /2 | Adulte Senior Ouest du département |

Les Formations EPGV en Midi-Pyrénées



-
**Animer
les activités
en extérieur**

MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE

Objectif :

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

23 heures de formation en centre + une alternance : animation de 10 séances.

Les « + »

Pratique complémentaire au programme Acti'March'[®], aux séances en salle ou à l'extérieur.

Démarche de progression **vers une activité de dépense énergétique.**

ACTI'MARCH'®

Objectif :

Elaborer et mettre en œuvre un programme Acti'March'® individualisé.

Pour qui ?

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

Durée de la formation

48 heures de formation :

28h en centre + une alternance de 14h en structure (mise en place d'un programme et encadrement de 10 séances minimum) + une certification de 6h en centre.

Les « + »

S'inscrire dans une démarche d'**accompagnement individualisé et personnalisé**.

Une **boite à outils** pour réaliser et analyser des tests.



ACCOMPAGNATEUR RANDONNEES BENEVOLE

Objectif

Encadrer bénévolement des sorties et randonnées pédestres

Pour qui ?

Tout licencié EPGV (Animateur, Dirigeant, Praticquant)

Durée de la formation

Niveau 1 : rando de proximité (max 1 journée)

42h de formation (4 jours ½ en centre et 12h structure)

Niveau 2 : rando avec dénivelé possibilité de nuitée

55h de formation (5 jours en centre et 20h structure)

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

PROGRAMME EN EXTERIEUR : COURSE A PIEDS

-Formation fédérale expérimentale-

Objectif

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

21 heures de formation

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'entraînement à la course à pieds pour un niveau débutant à intermédiaire, applicables aux activités de Marche Active et de Marche Nordique.

