

Vivez la rentrée, vivez la randonnée avec Marchàpied.

Nous savons tous que pratiquer une activité physique régulière, c'est bon pour la santé. L'heure de la rentrée ayant sonné, nous vous invitons à vivre la randonnée et la marche à pied, sous toutes ses formes à nos côtés.

Les moments difficiles que le monde traverse nous démontrent davantage à quels points la solidarité et le bien-vivre ensemble sont des valeurs essentielles à notre épanouissement personnel.

Il est temps de randonner ou de longer à nouveau avec les membres de **Marchàpied**, de retrouver et partager nos moments conviviaux, d'entretenir ce lien social qui font la richesse de notre communauté associative... au cœur des environnements naturels qui nous ont tant manqués !

Au sein de **Marchàpied**, vous pouvez pratiquer les activités de marche et de randonnée sous différentes formes !

Rando Douce : *Distance modérée, Allure modérée, Convivialité assurée.*

La Rando Douce permet, à toutes et tous, de pratiquer l'activité sportive préférée des français et de maintenir son activité physique tout en alliant nature, convivialité et sécurité.

Rando Santé[®] : *Moins loin, Moins vite, Moins longtemps.*

Marchàpied, club labellisé Rando Santé[®], offre une pratique adaptée à la condition physique de chacun, des sorties régulières associant efforts physiques et plaisir.



Nouveauté 2020 !

Marche Aquatique – Longe côte :

La Marche Aquatique, appelée aussi Longe Côte, est une activité sportive et de loisir qui consiste à marcher en mer, **ou en milieu**

lacustre, avec un bon niveau immersion (BNI) situé entre le nombril et les aisselles avec ou sans ustensile de propulsion (pagaie, plaquettes, long-up...) sur un itinéraire reconnu et adapté.

La pratique de la Marche Aquatique permet de renforcer musculairement tout le corps puisqu'on utilise les bras et les jambes dans le déplacement. Elle accentue le retour veineux, elle améliore les postures liées à l'équilibre et l'endurance. Elle soulage également les contraintes articulaires puisqu'on évolue dans l'eau. Elle est **accessible à tout le monde, sportifs ou non, jeunes ou plus âgés... que l'on sache nager ou pas.**

Bienfaitante et relaxante, la Marche Aquatique se pratique sur un itinéraire adapté, reconnu et testé par un animateur diplômé, en toute sécurité. L'activité peut se pratiquer toute l'année à condition de se doter d'un équipement adéquat (location du matériel possible au sein du club). Nous débiterons cette activité, en partenariat avec les clubs des Marches Pieds de Razès et les Mil'Pat de Saint-Gence, sur la plage de Santrop au Lac de Saint-Pardoux.

Conscient d'avoir **un rôle de solidarité et d'engagement** à jouer, en cette rentrée sportive 2020/2021 exceptionnelle, **Marchàpied** et l'ensemble des structures de la Fédération, vous aide, à assouvir votre passion dans les meilleures conditions possibles avec des aides substantielles et des cadeaux :

- En partenariat avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Haute-Vienne, **prise en charge de 5 €** sur tous les renouvellements de licence.
- En partenariat avec le Comité Régional de la Randonnée Pédestre de Nouvelle-Aquitaine, **remboursement intégral de la licence** (en juin 2021) pour les nouveaux ou anciens licenciés s'inscrivant à la **nouvelle section « Marche Aquatique »**.
NB : La licence doit être prise obligatoirement auprès de Marchàpied, vous devez participer à un minimum de 70% des activités de la section et avoir réglé la sur-cotisation club de 10€ inhérente à cette section, pour pouvoir bénéficier de ce remboursement intégral.
- En partenariat avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre, lors de votre prise de licence auprès de Marchàpied, **participer à un grand tirage au sort** qui vous permettra peut-être de gagner un des nombreux lots, dont des séjours chez le partenaire fédéral VVF.

Pour participer : Prenez votre licence entre le 3 septembre et le 15 novembre.

A gagner :

- 5 séjours d'une semaine 8J/7 nuits en location pour 4 personnes (en dehors du mois d'août)
- 5 week-ends de 3J/2 nuits en location sur une base de 4 personnes (en dehors des vacances scolaires)
- 100 topoguides de votre choix au sein de la boutique FFRandonnée
- 100 abonnements d'un an à Passion Rando Magazine

Marcher avec **Marchàpied** s'est aussi :

- Un encadrement adapté grâce aux animateurs bénévoles qualifiés.
- Un tarif réduit sur votre abonnement au magazine Passion Rando.
- Randonnez en toute sécurité, sous couvert de la FFRandonnée, grâce à des formules d'assurance adaptées.
- Des propositions de voyages.

Bonne rentrée sportive à vous randonneurs ! Pour les non-licenciés, venez essayer la rando à **Marchàpied**, vous y découvrirez sans doute des plaisirs supplémentaires...