

# Samedi 25/09 à Londieu

## Programme

Prenez votre tenue de sport,  
et venez participer aux séances :

### MARCHE NORDIQUE

Départ à 10h  
Marche d'environ 2h  
Ouvert à Tous  
sur Réservation au 05.65.34.52.54 (Maxi 70 personnes)

### RANDONNEE CYCLO

Départ à 10h  
Randonnée d'environ 1h30 : 20 Km  
Ouvert à Tous , prêt de VTC si besoin

### RANDONNEE PEDESTRE

Départ à 14h  
Randonnée d'environ 2h  
Ouvert à Tous

### Séance de PILATES

Avec l'Association FIGEAC FORME  
Séance à 14h (durée 20 min.)  
*Exercices, danses et gymnastique pour la posture et la forme physique*

### Séance de Mei Hua Zhuang

Avec Association Fenêtre Ouverte  
Séance à 14h30 (durée 30 min)  
*Art Martial interne Chinois, il développe et fait circuler les énergies dans le corps*

### Séance de Gym douce

Avec Association Fenêtre Ouverte  
Séance à 15h (durée 30 min)

### Séances d'ATHLE - SANTE - LOISIR

Avec le FIGEAC ATHLETISME CLUB  
Séance à 15h30 (durée 1h)  
*Entraînement d'entretien : (20 min footing et marche, 20min d'assouplissement et de placement, 20 min de renforcement et de gainage)*

### Séances Cardio-kick et de karaté respiratoire

Avec le l'ECOLE DE BUSHIDO  
Séance à 16h15 (durée 30min)

### Séance Stretching

Avec GYM ET DETENTE  
Séance à 16h45 (durée 15min)



## et de 14h à 17h :

### Venez essayer les Appareils Cardio

Avec l'Association HALTERO CLUB FIGEACOIS

### Venez vous tester sur le slalom VTT

Avec l'Asso des CYCLOTOURISTES FIGEACOIS

### Venez vous initier à l'escalade

Avec l'Association le CLUB ALPIN Français FIGEAC  
dans le Boulodrome

### Venez découvrir la course d'orientation

Avec FIGEAC NATURE ORIENTATION  
dans la plaine des jeux

### Venez faire une balade à poney

Avec CHEVAL SPORT FIGEAC  
autour de la plaine des jeux

### Venez vous essayer au slalom football

Avec le club de FIGEAC QUERCY FOOT

### Venez tirer quelques boules

Avec la Pétanque Figeacoise

## VILLAGE SPORT SANTE

De 14h à 17h

### Commission Médico-sportive:

#### Pompiers

Utilisation d'un défibrillateur : démonstration  
à 15h30 et 16h30  
Formation PSC 1

#### Kiné - Médecin - Diététicien

Rencontre avec un diététicien afin de concilier équilibre alimentaire et pratique sportive  
Présence d'un kinésithérapeute pour une meilleure identification des signaux d'alarmes

### Commission Handisport

Mise en place d'une exposition sur le thème:  
« différence entre Handisport et sport adapté »

### Commission Ethique et Fair Play

Exposition sur les dangers du dopage  
Exposition sur la violence dans le sport

### Stand sur le sport pour les seniors : les sports pour garder la forme

### Stand de l'Office Intercommunal du Sport

## DEMONSTRATION

Le 25/09 à Londieu

- Compétition de Boule Lyonnaise de 14h30 à 18h,  
et à 16h concours point, et concours tir

- Match de Football à 15h30  
FQF U19 contre Cahors, niveau régional

- Entraînement de l'école de rugby  
de 14h à 17h

Entraînement de l'Athlétisme  
de 14h à 15h30