

**EPISCOPALE NORDIQUE ALBI
PROGRAMME
WEEKEND DU 07 AU 09 JUIN 2019**

Informations pratiques :

- Prévoyez un vêtement de rechange pour manger au sec en cas d'averses pendant la randonnée
- En cas de d'incident prévenir en 1^{er} lieu les secours (112) en indiquant vos coordonnées de lieu puis le PC de l'organisation : pensez à avoir le n° de l'organisateur sur vous 07 64 07 04 08.
- REPAS/ASSIETTES : les tickets vous seront remis dans le sac qui sera distribué aux participants avec les dossards qui vous ont été attribués (un dossard par rando).
- VISITES GUIDEES : la liste est fournie aux guides.
- BUS : la liste est fournie aux bénévoles responsables transport.
- STAGES : la liste est fournie aux encadrants.
- **Départ des marcheurs avec bâtons, puis ensuite des marcheurs sans bâtons pour des raisons de sécurité**

**CHAQUE RANDONNEE A SON DOSSARD
PORTE VISIBLEMENT DEVANT**

**Vendredi Nordique Episcopale 6 et 9km
Coloris bleu**



**Samedi Nordique du Ségala 10 et 15 km
Coloris jaune**



**Dimanche Nordique des Cépages 11 et 13 km
Coloris rouge**



Les dossards seront disponibles :

- Dès le jeudi 06 juin à partir de 16 h00 au magasin Décathlon ALBI
- Le vendredi 07 juin à partir de 16h00 au pied de la Cathédrale, place Sainte-Cécile à Albi
- Sur les lieux de départ des randonnées du samedi et du dimanche à partir de 07h00 au stand accueil le jour même.

Le sac qui vous sera remis contient les dossards du weekend ainsi que les tickets repas (selon les confirmations d'inscription), ainsi vous ne passez qu'une seule fois au stand accueil.

JEUDI 06 JUIN 2019 DE 16h00 à 20h00

Magasin DECATHLON ALBI-LE SEQUESTRE

1 De Melaudie Zac De La Baute, 81990 Le Sequestre

RETRAIT DES DOSSARDS

VENDREDI 07 JUIN 2019 LA NORDIQUE EPISCOPALE

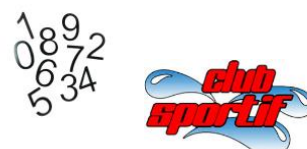
- **14h15** : rendez-vous à l'Office de Tourisme d'Albi : Palais de la Berbie, Place Sainte-Cécile, 81000 Albi (uniquement pour les participants qui ont réservé lors de l'inscription)
- **14h30** : VISITE ALBI Cité Episcopale : début de la visite guidée avec un guide conférencier de l'AGIT (durée 2h00)
- **16h00** : Place Sainte-Cécile - ALBI au pied de la cathédrale- retrait des dossards possible.
- **Initiations Bungy pump : 15h30-16h15-19h30**
- **19h15** : échauffement Bungy pump/LIA dirigé par Fabien formateur certifié coaches Bungy Pump.
- **19h20** : échauffement animé par Judith, coach marche nordique formation FFA (erratum)
- **19h30** départ de la randonnée Place Sainte-Cécile - ALBI au pied de la cathédrale avec un tour de chauffe pour présenter votre club, entreprise, ville ou région
- **21h00** : animation musicale

Venez aux couleurs de votre club, entreprise, fédération, ville, département, région, groupe.

Les déguisements sont les bienvenus.

4 lots à gagner :

- ❖ L'entreprise ou la collectivité la plus représentée
- ❖ Le club le plus nombreux



- ❖ Le groupe avec le déguisement le plus original
- ❖ Le club le plus éloigné d'Albi



SAMEDI 08 JUIN 2019 - LA NORDIQUE DU SEGALA

- **07h00** : ouverture du site place de la Mairie à Mirandol/Bourgnounac - Accueil
- **07h00** : Accueil navette
- **07h15** : Départ de la navette de la base de loisirs de Pratgrausals à Albi pour Mirandol-Bourgnounac (uniquement sur réservation lors de l'inscription).
- **08h00** arrivée de la navette à Mirandol-Bourgnounac
- **08h15** : échauffement collectif dirigé par Cristina du Nordic Walking Girona
- **08h30** : départ de la randonnée
- **10h30** : arrivée des premiers randonneurs
- Repas ou assiette occitane festif (uniquement sur réservation lors de l'inscription - aucune réservation sur place) dans une ambiance musicale
- **11h30** : Début de service des repas

Pour le repas du midi : café 1 €, les tickets seront en vente à partir de 11h00 à l'accueil



- **14h00** Départ de la navette, retour à la base de loisirs de Pratgrausals – ALBI
- **15h45** : rendez-vous au Musée départemental de la Mine 2 avenue de St Sernin, 81130 Cagnac-les-Mines (uniquement pour les participants qui ont réservé lors de l'inscription)
- **16h00** : VISITE du Musée départemental de la Mine

STAGES DE PERFECTIONNEMENT 16h00 – 18h00

ACCUEIL à 15h45

Accueil base de loisirs de Pratgrausals à Albi

Niveau II

Coach Denis Fabre



DIMANCHE 09 JUIN LA NORDIQUE DES CEPAGES

- **07h00** : ouverture du site Château des Vignals, 81150 Cestayrols – Accueil
- **07h15** : Accueil navette
- **07h30** : Départ de la navette de la base de loisirs de Pratgraussals à Albi pour Cestayrols (uniquement sur réservation lors de l'inscription)
- **08h00** : arrivée de la navette à Cestayrols
- **08h15** : échauffement collectif dirigé par Judith, coach athlé santé FFA
- **08h30** : départ de la randonnée
- **10h30** : arrivée des premiers randonneurs

Repas/snack festif (**uniquement sur réservation lors de l'inscription**) dans une ambiance musicale, dégustation et vente de vins de Gaillac

Pour le repas du midi : café 1 €, les tickets seront en vente à partir de 11h00 à l'accueil



- **14h00** Départ de la navette, retour à la base de loisirs de Pratgraussals – ALBI



Nos bénévoles et toute notre équipe vous attendent afin de vous recevoir dans les meilleures conditions.

N'oubliez pas de venir avec les

couleurs, drapeaux, banderoles de votre club, déguisements sont les bienvenus.



Ambiance du sud-ouest  garantie !