



FÊTONS LE VERT LES  
15 ET 16 MARS !

8 ANIMATIONS / 8 RANDONNÉES / 8 BRASSERIES



**15**  
samedi

9h – 16A Rue du Pont Naplet – **Cappelle en Pévèle**  
Rando et visite de la brasserie De La Mousserie + dégustation



**15**  
samedi

8h30 – 16 Rue du Marché aux Chevaux – **Le Cateau C.**  
Rando, repas et visite de la brasserie Vivat + dégustation



**15**  
samedi

8h30 – 5 bis Av. Henri Barbusse – **Saultain**  
Rando, repas et visite de la brasserie de la Villette + dégustation



**15**  
samedi

9h00 – Parking des Dentelières – **Bailleul**  
Rando, repas et visite de la brasserie De Katsbier + dégustation



**16**  
dimanche

9h00 – Parking de la mairie – **Nivelles**  
Rando et dégustation de la bière «de la Kmého»



**16**  
dimanche

8h45 – 1c Rue Auguste Dupuis – **Phalempin**  
Rando, visite de la micro-brasserie les 4 tilleuls 50° Nord + dégustation



**16**  
dimanche

9h30 – 18 Rue de Clichy – **Riencourt-lès-Cagnicourt**  
Rando et visite de la micro-brasserie L'estoupette + dégustation



**16**  
dimanche

8h45 – 41 Rte de Cassel – **Sainte-Marie-Cappel**  
Rando, repas et visite de la brasserie Penne Becque + dégustation

Retrouvez toutes les informations sur <https://nord.ffrandonnee.fr>

# AVEC LA FFRANDONNÉE RANDONNEZ SOUS TOUTES LES FORMES

Dans les 71 clubs FFRandonnée Nord, pratiquez les activités de marche et de randonnée sous toutes leurs formes !



**RANDO :** activité sportive préférée des français, la randonnée pédestre consiste à parcourir un itinéraire en marchant dans des zones naturelles ou urbaines sur un parcours balisé.



**SÉANCE SANTÉ :** un club labellisé Santé offre des pratiques adaptées à la condition physique de chacun, des sorties régulières pour associer effort physique et plaisir. En fonction du diplôme de l'animateur Santé, 3 disciplines peuvent être proposées : rando santé, marche nordique santé et longue côte santé.



**MARCHE NORDIQUE :** tonique et vivifiante, la marche nordique est devenue un véritable phénomène en France. Elle consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques. Une activité accessible à tous et excellente pour la santé grâce à une dépense énergétique et calorique importante.



**LONGE CÔTE - MARCHÉ AQUATIQUE :** activité de loisir, de bien-être, de santé ou compétitive, elle connaît un très fort engouement actuellement. Elle consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, avec ou sans pagaie sur un itinéraire adapté.

MaRando est l'application de randonnée créée par la FFRandonnée qui propose gratuitement une offre riche de **plus de 8 000 parcours partout en France**, soigneusement sélectionnés. Sans oublier la qualité FFRandonnée qui garantit à ses utilisateurs une offre de circuits **balisés, labellisés, homologués** et **régulièrement entretenus**.



Gratuite pour  
tous les licenciés !



3 séances gratuites avec le  
club de votre choix ! 

**Fédération Française de la  
Randonnée Pédestre du Nord**

Maison départementale du Sport  
26, rue Denis Papin  
59650 Villeneuve d'Ascq  
03 20 59 92 45

[nord@ffrandonnee.fr](mailto:nord@ffrandonnee.fr)  
<https://nord.ffrandonnee.fr>