



BONNAC RANDO

2ème Limouzi'Nordic Week-end
1^{er} et 2 juin 2019

ufolep
MULTISPORTS
PAR NATURE
HAUTE-VIENNE

1 & 2
juin 2019

87270
Bonnac-la-Côte

**LIMOUZI' NORDIC
Week-end**

#WeekendRandonnees

Toutes activités confondues

675 participants

Vu dans la presse



LIMOUZI'NORDIC

MARCHE NORDIQUE

1^{ER} & 2 JUIN

BONNAC-LA-CÔTE

A travers 7 circuits de difficultés variables, de la balade contée jusqu'à un parcours de 25 km, sillonnez la campagne Limousine !

+ d'infos : 06 86 37 96 45

Le Métropol (Le magazine de Limoges Métropole), n°47, mai 2019

DÉCOUVERTE ■ Rendez-vous de marche nordique à Bonnac-la-Côte

Sortez vos bâtons les 1^{er} et 2 juin

Le premier week-end de juin, le Limouzi'Nordic revient. Un rendez-vous qui veut devenir incontournable pour les adeptes de la marche nordique en France.

Marion Dos Santos

Cette année comme lors de la première édition, l'ambition du Limouzi'Nordic est affichée : faire de cet événement à Bonnac-la-Côte un des trois plus grands rassemblement national de marche nordique (1^{er} et 2 juin). Le Limouzi'Nordic qui avait réussi à faire marcher 500 personnes l'année dernière, espère doubler le nombre de participants cette année.

Mais le Limouzi'Nordic, ce n'est pas seulement de la marche. Tout a été pensé par les organisateurs pour valoriser le territoire, le patrimoine et la culture de la région.

« Marcher oui, mais marcher intelligemment ». Voici le leitmotiv de la présidente de Bonnac Rando, Nelly Brunaud.

Elle organise ce rassemblement avec le concours de la municipalité et de l'UFOLEP 87. Tous portent les mêmes valeurs et les mêmes envies. Ils désirent

faire découvrir ce Limousin authentique. En effet, si Bonnac Rando et l'UFOLEP 87 se sont alliés pour faire naître Limouzi'Nordic, c'est d'abord pour proposer aux Limousins une manifestation originale et festive mêlant activité physique, balades, gastronomie et découvertes, mais aussi et surtout faire venir des marcheurs de toute la France pour leur faire découvrir la région.

Au programme de ces deux jours, sept itinéraires de marche différents pour tous les niveaux au travers de trésors architecturaux et environnementaux, une balade contée pour les enfants, une initiation à la marche nordique avec prêt de bâtons, des collations à base de produits frais et régionaux, et un repas autour des produits d'exception du Limousin.

Que vous soyez là dans

un but sportif ou simplement pour vous divertir, le décor des parcours a été étudié pour ne pas vous laisser indifférent. Vous traverserez entre autres la vallée de la Mazelle, le Col de la Sablonnade, les hameaux de Sablesse ou Lavaud ou encore le château de Leychoisier... ■

Pratique. Retrouver les informations, les tarifs, et inscrivez-vous sur limouzinordic.wordpress.com



À VOS BÂTONS. La marche nordique une activité qui connaît de plus en plus d'adeptes.

ILLUSTRATION FLORIAN SALESSE

Le Populaire du Centre, 19 mai 2019

DEUX JOURS DE MARCHE NORDIQUE À BONNAC-LA-CÔTE



LIMOUZI'NORDIC WEEK-END. Samedi et dimanche. Le week-end de marche nordique en Limousin propose sept circuits de difficultés variables, de la balade de 5 kilomètres, parfois contée, jusqu'au parcours de 25 kilomètres. La manifestation s'adresse à tous les âges, allant aussi de l'initiation aux marcheurs aguerris. Elle se déroule sur un site qualifié de premier spot Ufolep de marche nordique. Ce site permet de découvrir les paysages de monts et de vallons typiques de la région. La gastronomie est associée au plaisir de la randonnée. Ainsi des marches gourmandes sont proposées, autour notamment de la viande limousine. (En savoir plus : site www.limouzinordic.wordpress.com) ■

Le Populaire du Centre, 31 mai 2019

LOISIRS ■ Deuxième édition du Limouzi'Nordic à Bonnac-la-Côte

La marche en mode nordique

« Sportif » et « convivial » sont les maîtres mots du Limouzi'Nordic week-end dont la deuxième édition se déroule jusqu'à cet après-midi, à Bonnac-la-Côte.

Texte Coralie Zarb
Photos Stéphane Lefèvre

Christian et Jean-Michel ont la soixante bien sonnée... et une condition physique de jeunes hommes. La marche nordique y est-elle pour quelque chose ? C'est bien possible !

Les deux sexagénaires, adhérents du club de Limoges Athlé se sont donné rendez-vous hier après-midi pour participer au circuit de 12 km du « Limouzi'Nordic week-end ». « Ce parcours est un de nos terrains de jeux, précise Jean-Michel, c'est une courte distance avec un dénivelé assez fort en fin de parcours... pour le dessert ».

C'est la deuxième année que Bonnac Rando et l'Ufolep de Haute-Vienne organisent tout un week-end consacré à la marche nordique, mais aussi à la randonnée pédestre.

C'est sous des températures pas du tout nordiques que les dizaines de



POUR LE PLAISIR. Pas de compétition, juste du plaisir pour ces amateurs de marche nordique.

marcheurs se sont lancées dans le circuit de 5,5 km ou de 12 km.

Ceux qui n'ont jamais pratiqué ce type de marche, « qui peut paraître simple comme cela mais qui est technique » nous précise encore Christian, ont pu s'initier grâce à des animateurs fédéraux Ufolep.

Ceux qui ont préféré flâner sans se soucier de synchroniser leurs mouve-

ments ont pu participer avec la balade contée « marcher, lire et faire lire... » en fin de journée dans l'arrière-pays bonnaquois.

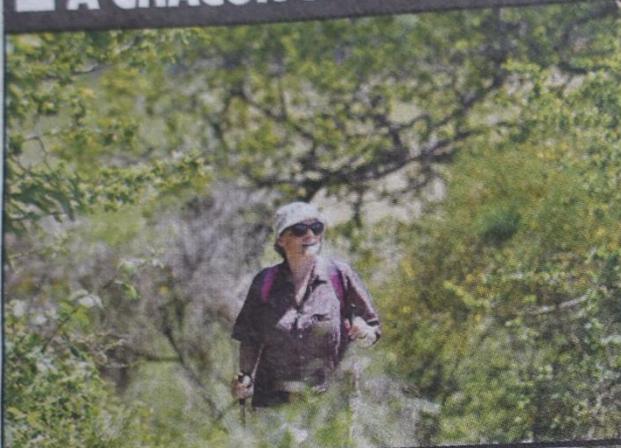
L'autre intérêt du Limouzi'Nordic, qu'on se le dise, ce sont les produits gastronomiques. Comme il faut bien reprendre des forces après toute cette marche, des plateaux-repas sont proposés sur ré-

servation. Ce matin, à partir de 9 heures, les marcheurs du dimanche pourront participer à des randonnées gourmandes nommées « Frais d'ici », de 10, 15 ou 25 km (moyennant 8 € pour les non licenciés Ufolep), pour découvrir et profiter du paysage. ■

Renseignements. Plus d'infos sur le site <https://limouzinordic.wordpress.com>

Le Populaire du Centre, 2 juin 2019

■ A CHACUN SON RYTHME



PLANTÉ DE BÂTONS
Après un échauffement en musique, les marcheurs sont partis, sur les circuits de 5,5 ou de 12 km, équipés de leurs bâtons de marche.



Le Populaire du Centre, 2 juin 2019

Limouzi'Nordic, la marche nordique à l'honneur

1 - 2 juin

Limoges Métropole était partenaire de la 2^{ème} édition de la Limouzi'Nordic à Bonnac-la-Côte. Avec plus de 500 marcheurs, cet évènement fait désormais parti des trois plus grands rassemblements de marche nordique en France.



Le Métropol (Le magazine de Limoges Métropole), n°49, juillet-août 2019

Réunion « Missions et attributions nominatives »

24 mai 2019



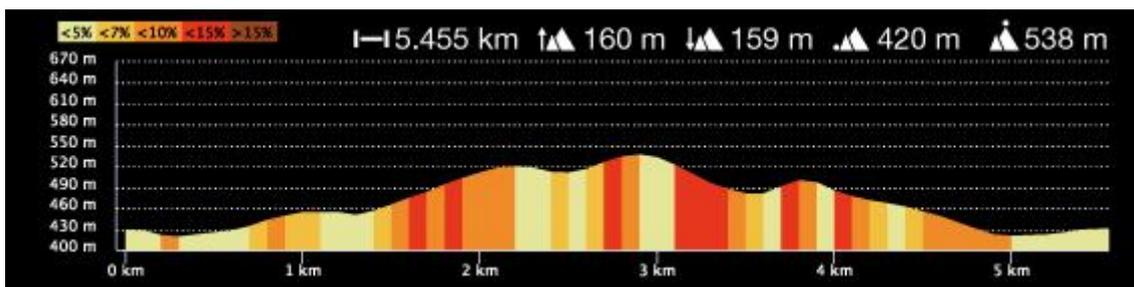
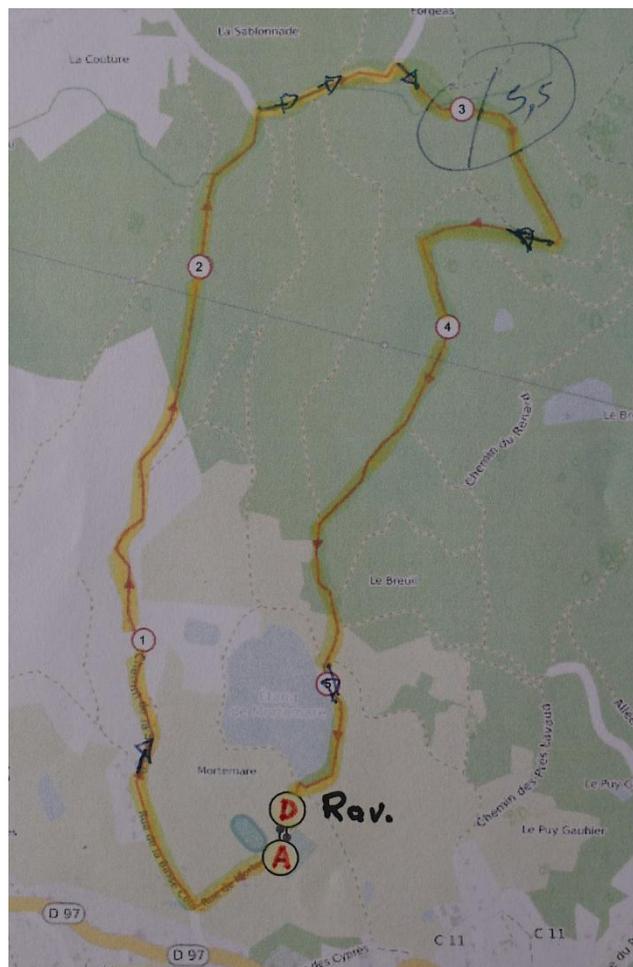
Les différentes randonnées du 1^{er} juin

Circuit de 5,5 km – Le petit tour de la Sablonnade –

A partir de la base sports nature vous allez gravir les pentes, le chemin du captage où vous entendrez les chuchotements des eaux claires, puis les cimes vers le col de la Sablonnade d'où vous aurez l'occasion d'avoir des points de vue inégalables sur le secteur.

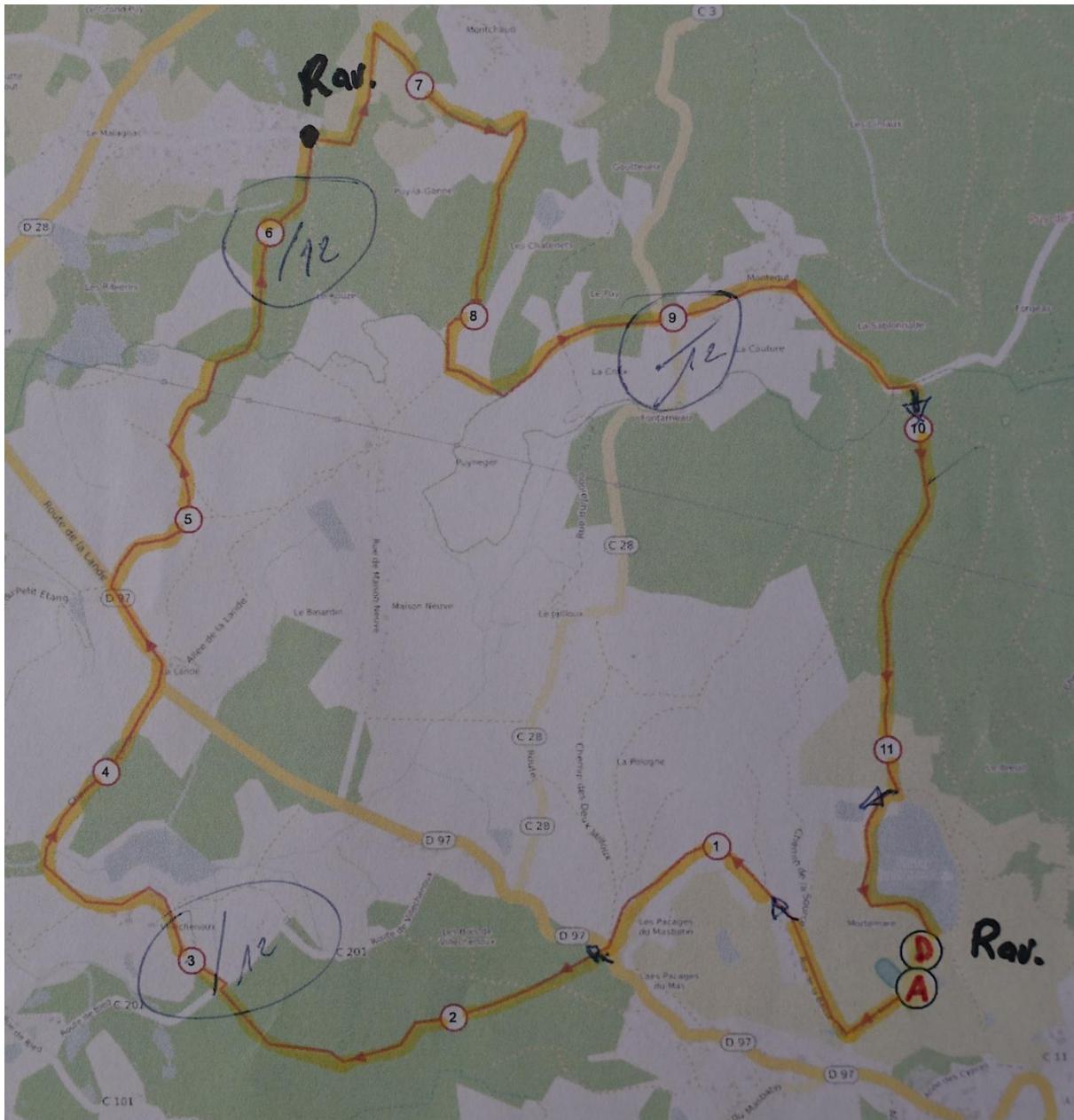
« *Au pays du granit, des eaux vives et des forêts, je n'ai trouvé qu'une succession d'ascensions.* » disait récemment un randonneur.

Un bout de cheminement sur la piste forestière puis on entreprend la descente à travers les pentes boisées pour rejoindre l'étang de Mortemare.



Circuit de 12 km & défi – Le tour de la Sablonnade –

A partir du spot de plein air et de la base sports nature vous allez gravir les pentes de la Basse-Côte, « le chemin des morts » – on ne fait que passer. Le village typique de Villechenoux, la Lande puis un détour par le Malagnac avant de revenir vers Montégut et le col de la Sablonnade d'où vous aurez l'occasion d'avoir des points de vue inégalables sur le secteur. Là, la possibilité de tenter le défi avant d'entreprendre la descente vers l'étang de Mortemare.

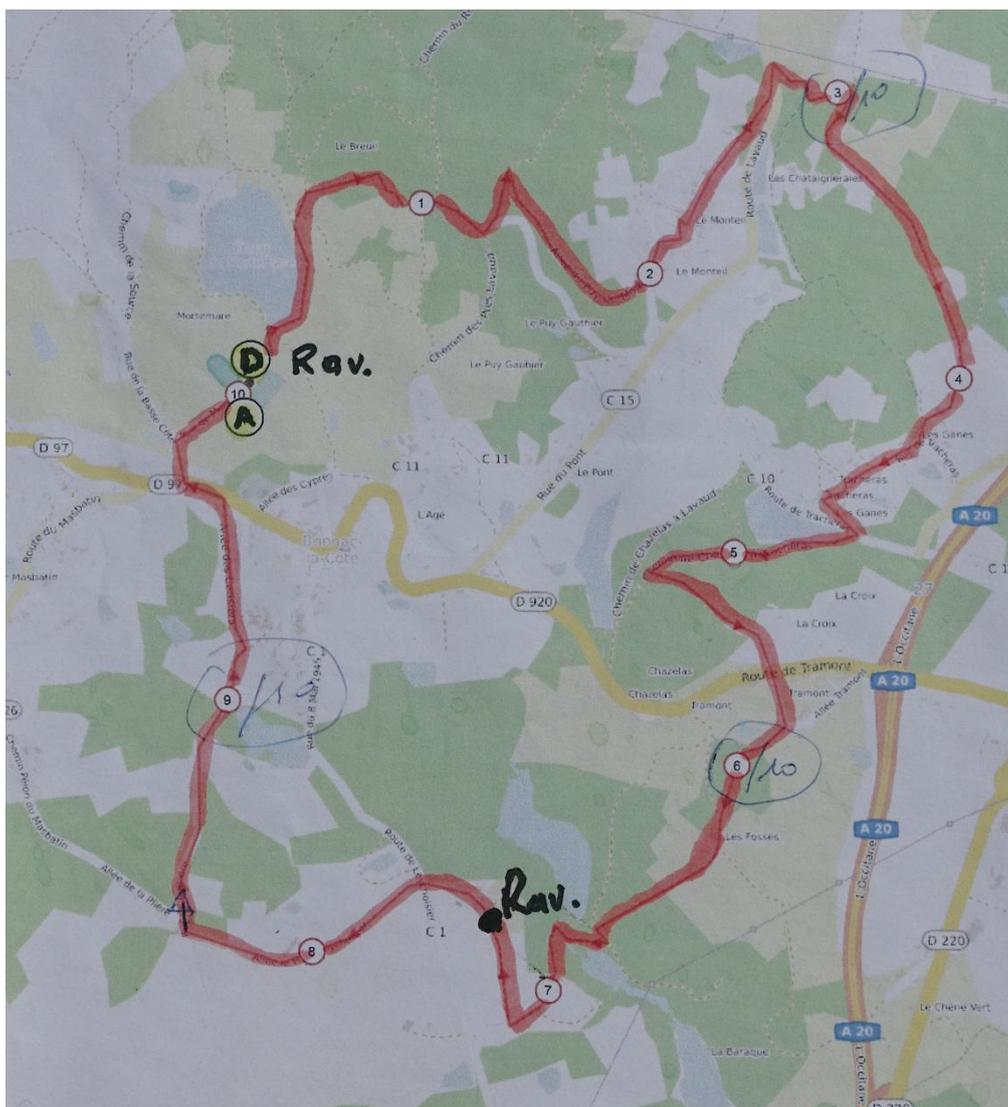


Les différentes randonnées du 2 juin

Circuit de 10 km – Les vallées et côtes bonnacoises –

Réservées aux marcheurs du dimanche, les enchaînements rappellent les caractéristiques des Monts d'Ambazac auxquels ils se rattachent : de grands plateaux et collines entrecoupés de vallées boisées et humides.

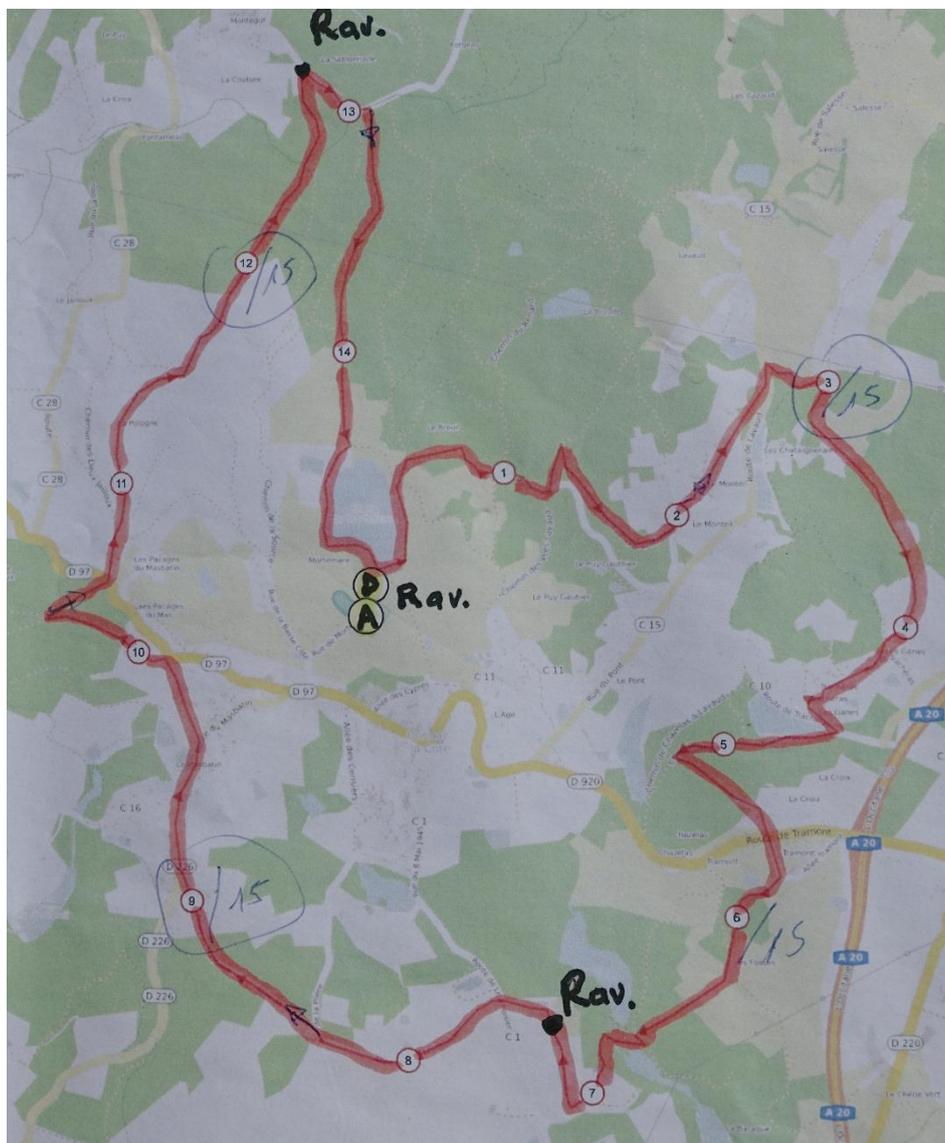
Entre pâturages et forêts, vous allez plonger dans le cadre sauvage de la vallée de la Mazelle, le Monteil puis Trachéras, Tramont puis la descente vers la cascade de Leychoisier. Le réputé camping du même nom et son parc entourant un remarquable château. La Plière et le chemin des cerisiers, on est de retour.



Circuit de 15 km – Les vallées et côtes bonnacoises –

Réservées aux marcheurs du dimanche aguerris, les enchaînements rappellent les caractéristiques des Monts d'Ambazac auxquels ils se rattachent : de grand plateaux et collines entrecoupés de vallées boisées et humides.

Entre pâturages et forêts, vous allez plonger dans le cadre sauvage de la vallée de la Mazelle. Le Monteil puis Trachéras, Tramont puis la descente vers la cascade de Leychoisier. Le réputé camping du même nom et son parc entourant un remarquable château. La Plière puis le Masbatin, le Fayot puis les Polognes vers le col de la Sablonnade d'où vous aurez l'occasion d'avoir des points de vue inégalables sur le secteur. On entreprend la descente vers l'étang de Mortemare.



Circuit de 25 km – Les vallées et côtes bonnacoises –

Réservées aux marcheurs « nordique » téméraires exclusivement, les buttes escaladées rappellent les caractéristiques des paysages des Monts d'Ambazac auxquels elles se rattachent : de grandes collines entrecoupées de vallées boisées et humides.

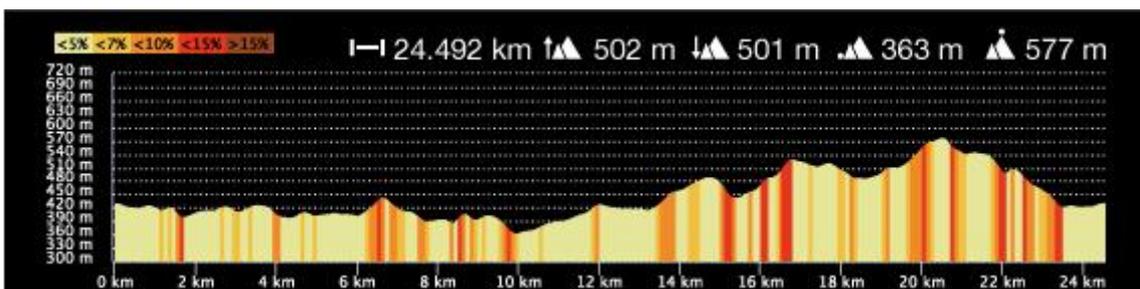
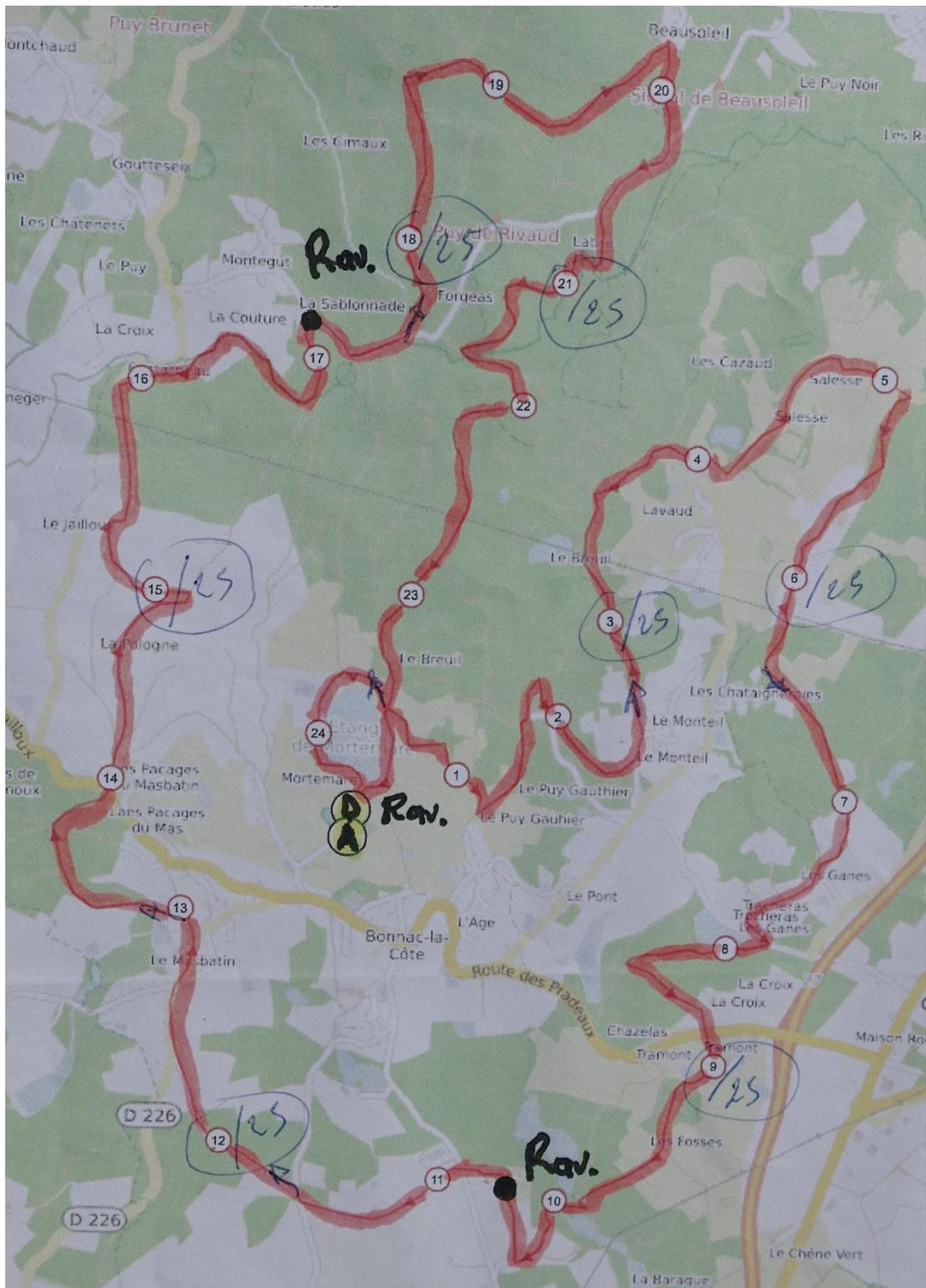
Entre pâturages et forêts, vous allez plonger dans le cadre sauvage de la vallée de la Mazelle. Vous cheminerez vers le site qui comprend deux hameaux remarquables, Salesse et Lavaud, implantés dans un écrin naturel de qualité formé d'une vallée agricole au paysage ouvert bordé de côteaux et de collines couvertes de forêts. Ces trois éléments forment un territoire cohérent offrant un paysage harmonieusement conservé et pittoresque.

L'architecture rurale traditionnelle de Salesse, qui compte deux ou trois corps de ferme anciens en gros moellons de granit datant du XVI^e siècle, étonne par sa qualité, son harmonie et par ses volumes bâtis imposants. Un magnifique porche-colombier coiffé d'un toit à quatre pans (marqué d'un blason à trois feuilles de chênes) marque l'entrée du domaine.

Puis ce sera la vallée, la cascade, le moulin et le château de Leychoisier sur votre chemin. La Plière puis le Masbatin, le chemin des morts (attention on ne fait que passer...), la Pologne, puis les cîmes. Le Jailloux, Fontarneau et la Sablonnade. En route vers Beausoleil puis retour par les frondaisons ombragées (ouf la descente...) vers l'étang de Mortemare.



Porche-colombier de Salesse. Wikipédia.



Le village Limouzi'Nordic Week-end



Les voitureurs.



La mascotte.



L'inscription des participants.



La remise des enveloppes.



Le ravitaillement avant l'effort.





Instant de repos avant l'effort.



L'échange de la monnaie contre des tickets.

LIMOUZI' NORDIC Week-end

Weekend Walking

BUVETTE

en échange de tickets « Cashless »



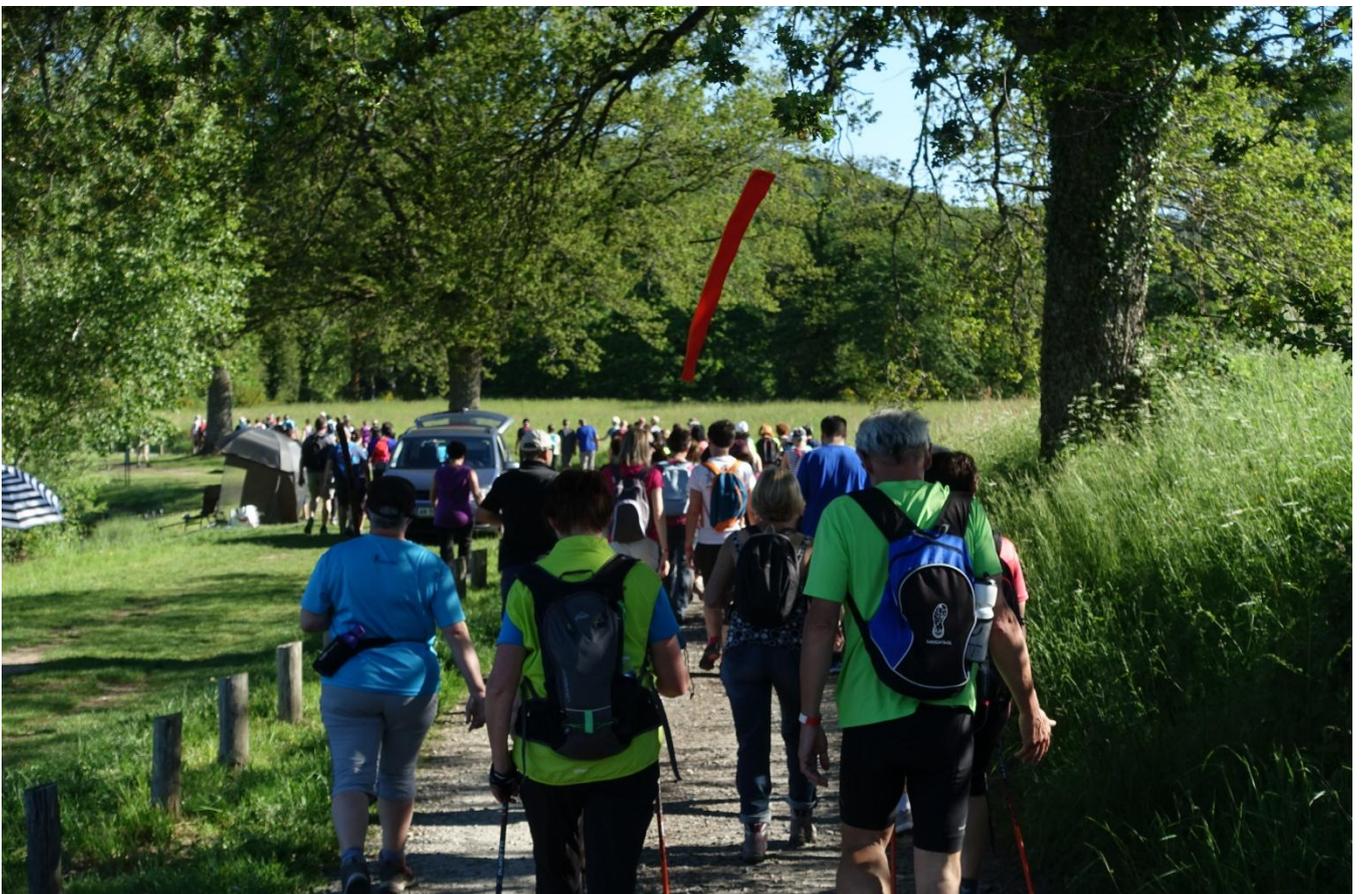


Le départ des 10 et 15 km





Les premiers hectomètres près de l'étang de Mortemare.





La longue file des randonneurs longe l'étang de Mortemare.



Une Rover 3500S dans le hameau de Trachéras.





L'arrière-garde du 15 km avant l'ancien moulin de Leychoisier.



Un peu de fraîcheur, la cascade de Leychoisier.



Premier ravitaillement au château de Leychoisier.





Second ravitaillement au col de la Sablonnade.



Col de la Sablonnade, d'un côté la commune de Bonnac-la-Côte et de l'autre la commune de Compreignac.



Le repas d'une infime partie des bénévoles





**Et pour finir : la coupe remportée par Christian
sur le circuit des 15 kilomètres**

