

# Les rendez-vous NATURE DE HEM



Venez pratiquer la marche nordique,  
la course à pied ou la randonnée.

Partez à la découverte de la nature,  
des chemins et de la campagne hémquoise.



## La course à pied

est encadrée par des éducateurs du Hem Athlétic Club

## La marche nordique

est encadrée par une animatrice d'Actigym

## La randonnée pédestre

est encadrée par des animateurs de Hem Ça Marche

## La randonnée pédestre à thème sur la nature

est encadrée par les animateurs la Maison de l'Eau, de la Pêche et de la Nature

**RENSEIGNEMENTS : 03 20 66 58 02 - VILLE-HEM.FR**



MAISON DE L'EAU  
DE LA PÊCHE  
& DE LA NATURE





**2018**

**Dimanche 18 novembre**

Arbo-rando 1<sup>ère</sup> édition

**Dimanche 9 décembre**

Dans le cadre du Téléthon 2018 : course à pied et marche nordique

**2019**

**Dimanche 27 janvier**

Au cœur de l'hiver : Randonnée pédestre, course à pied, marche nordique, randonnée à thème animée par la Maison de l'Eau, de la Pêche et de la Nature

**Dimanche 10 mars**

Rendez-vous du printemps : course à pied et marche nordique, randonnée à thème animée par la Maison de l'Eau, de la Pêche et de la Nature

**Samedi 27 avril**

Fête du poisson : randonnées pédestres à thème, course à pied et marche nordique, animations à la base de loisirs et sur l'étang de pêche

**Dimanche 19 mai**

Le rendez-vous du mois du jumelage et El dorado : randonnée à thème animée par la Maison de l'Eau, de la Pêche et de la Nature, course à pied, marche nordique

**Dimanche 8 septembre**

Le rendez-vous sportif d'Hem en fête : course à pied et marche nordique

**Dimanche 17 novembre**

Arbo-rando 2<sup>e</sup> édition

**Dimanche 8 décembre**

Dans le cadre du Téléthon 2019 : randonnée pédestre, course à pied et marche nordique



**Point des  
rendez-vous  
Nature  
de Hem**

**Les randonnées pédestres** des dimanche 27 janvier et 8 décembre 2019 sont à l'Espace Culturel Franchomme à 8h45 pour des départs à 8h50

**La course à pied, la marche nordique et des randonnées à thème**

sont sur la Grand'Place au niveau de la statue Hennie Kuiper

(statue d'un coureur cycliste) à 9h45 pour des départs à 10h

**INFO :** Pour la marche nordique, prévoir votre matériel ; bâtons et des chaussures adaptées.