



FLMP

Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire asbl



IVV

Internationaler Volkssportverband



Mat der
Lëtzebuenger
Wandersport-
federatioun op
IVV-Wanderung

*Si tu n'arrives pas à penser, marche;
si tu penses trop, marche;
si tu penses mal, marche encore.*

Jean Giono



SOMMAIRE



Wëssenswäertes fir nei IVV-Wanderer 04



C'est quoi l'IVV ?..... 08

C'est quoi la FLMP ?..... 10

Q'est-ce qu'une marche IVV ? 12

La marche IVV traditionnelle 12

La marche digitale 15

Les circuits permanents..... 18

Les marches guidées 20

Les marches extrêmes 23

L'insigne international du sport populaire 24

Licence de la FLMP 28

Le plaisir de la marche 30

Marches internationales 32

Site internet 38

Le « Gobelet » FLMP..... 38

Walk4trees..... 39



1. Wat ass eng IVV-Wanderung ?

Eng IVV-Wanderung ass eng Wanderung op engem markéierte Wee wou de Wanderer mat engem „IVV-Wanderstempel“ belount gëtt. All dës Wanderungen (Prospekt a Streckpläng) fënnt een op der Internetsäit vun der FLMP (www.flmp.lu).

Et ënnerscheet een tëscht:

- ▶ der Traditioneller IVV-Wanderung
- ▶ der Digitaler IVV-Wanderung
- ▶ de Permanenten IVV-Wanderweeër
- ▶ de Geféierten IVV-Wanderungen

Déi Traditionell IVV-Wanderung

Eng Organisatioun vun engem Veräin, dee wärend engem oder zwee Deeg verschidde Wanderstrecken, Rondweeër ubitt.

Jiddereen ass wëllkomm, et brauch én net Member vun engem Veräin ze sinn an eng Umeldung ass net néideg. Et wandert een no senge Méiglechkeeten - Distanz an Tempo däerf ee selwer festleeë. Et sicht een sech seng Startzäit meeschtens vu 07.00 – 14.00 Auer selwer eraus. Am Prinzip ass ëmmer um 17.00 Auer Schluss.

Och wann et keng Kontroll gëtt, esou ass et nëmme fair géintwuer dem Organisateur a senge Memberen, fir seng Participatioun ze bezuelen.

D'Strecken, vu +- 5 an 10 km, am Summer och 20 km an heiansdo eng Marathonstreck vun 42 km, sinn ëmmer Rondweeër, déi mat gielgréng Schëlde oder roude Bännercher markéiert sinn.

Déi Digital-Wanderung

Wanderung op enger Streck vun engem Trail oder Cup, déi muss mat enger Opzeechnung an enger sougenannte Wander-App beluecht ginn. Hei gëtt et keng Zäitlimitten an déi gewandert Distanz ka jidderee selwer decidéiere grad esou wéi den Zäitpunkt fir lasszegoen.

D'Offer vun den Trails & Cups gëtt stänneg op der Internetsäit vun der FLMP aktualiséiert. (www.flmp.lu).

Déi Permanent Wanderweeër

Verschidde Veräiner bidde Permanent Wanderweeër (PW) un, wou d'Längt tëscht 5 an 20 Kilometer ass. D'Kontrollen op de Strecke ginn all 3 Méint erneiert a mussen ënnerwee notéiert ginn. Dës Weeër ginn och a verschiddene Cupe mat verschiddene Stufen uegebueden. Jidderee ka selwer decidéieren, wéini e wëllt ee Permanente Wanderwee trëppelen.

Déi Geféiert Wanderungen

Iwwert d'Joer ginn och vill geféiert Wanderungen uegebueden. Dës Dis-

tanze leien am Prinzip tëscht 5 an 10 km. Sie ginn ëmmer op der Internetsäit vun der FLMP annoncéiert.

Sënn an Zweck vun de geféierte Wanderungen ass et, dem Wanderer Gesellschaft a Gespréich ze bidden. D'Vitesse ass limitéiert a gëtt vum Guide festgeluecht an dem Grupp ugepasst.

2. Wie eng Belounung ass dat „Internationaalt Volkssportabzeichen“ ?

Als Belounung fir d'Participatioun un enger IVV-Wanderung weltwäit gëtt et Validatiounstempelen. D'Sammele vun dese Stempelen an den IVV-Validatiounshefter berechtigt een op eng Auszeechnung an Éierung. Hei ass de Motto „derbäi sinn ass alles“.

Et ginn 2 Zorte vu Validatiounshefter: Kilometerleeschtung oder Participatiounen.

Schon ab 500 Kilometer resp. ab 10 Participatiounen kritt een déi éischt Auszeechnungen. (Diplom, Ecusson a Pins). Weider Auszeechnunge ginn et no jeeweils 500 weidere Kilometer a bei 30, 50, 75, 100 Participatiounen, asw.

Et gëtt keng zäitlech Begrenzung. All Stempel ass ëmmer gültig an d'Hefter behalen ëmmer hir Gültigkeet.

3. Firwat eng FLMP-Wanderlizenz ?

Wann ee wëll vun alle Virdeeler vun IVV-Organisationen profitéieren an informéiert ginn iwwert aktuell an zukünfteg Wanderweeër, Cups & Trails a villes méi oder un den Éierunge vun der FLMP deelhuefen, muss een zu der grousser FLMP-Famill gehéieren. Dëst gëtt een, wann ee Member ass bei engem bei der FLMP affiliéierte Veräin.

Wann een sech nach net konnt fir ee Veräin decidéieren, offréiert d'FLMP och d'Méiglechkeet fir eng individuell Lizenz.

Fir esou eng Wanderlizenz brauch een net an de „médico-sportif“ ze goen, och wann d'FLMP Member ass vum Comité Olympique et Sportif Luxembourg (COSL).

Dës Lizenz begräift eng gratis Onfallversécherung vum Sportsministère bis zum Alter vu 75 Joer.



4. Wanderspaass fir all Alter an all Exigence

Speziell fir d'Kanner gëtt et Wandेरungen, déi mam Partner Cactus ugebuede ginn:

eis „Yuppi-Wandערungen“. Bei verschidden IVV-Wandערungen, déi een um Internetsite www.flmp.lu fënnt grad esou wéi am FLMP-Kalenner, ginn et all Joer 6 sougenannte Yuppi-Wandערunge fir Kanner vun 3-12 Joer a Begleedung vun hiren Elteren. Bei dëse Wandערungen ass ënnerwee Animatioun fir d'Kanner virgesinn.

Kanner, déi sech u méi Yuppi-Walke bedeelegen, ginn um Enn vum Joer zousätzlech belount.

5. International Wandערungen

Als Weltverband fir de Vollekssport leit et op der Hand, datt den IVV Organisatiounen ubitt, déi zur Vëlkerverstännegung bäidroen a wou Spaass a Freed um Sport un éischter Plaz stinn.

Dofir ginn ofwiesselend all 2 Joer **IVV-Olympiaden** an **IVV-Europiaden** ugebueden. Natierlech ginn all Informatiounen dozou an de Medie verëffentlecht.

Duerch International CUPS motivéiert den IVV och all seng Membere fir aktiv un de weltwäiten Organisatiounen deelzehuelen. Detailler fënnt een op

www.flmp.lu



Lëtzebuenger Wandersportfederatioun:

mat Frënn ënnerwee



AGENCE IMMOBILIÈRE
TOUSSAINT Abby

Ganz Ouer fir Äre Projet!



**À l'écoute
pour vos projets!**



23A, rue Nicolas Welter | MERSCH
45, rue Grande-Duchesse Charlotte | MERSCH
105, Grand-Rue | ETTTELBRUCK



☎ **32 81 73-1**

✉ info@confiance.lu

www.confiance.lu



C'est quoi l'IVV ?

L'« **Internationale Volkssportverband IVV** » (Fédération Internationale des Sports Populaires), fondée en 1968 par 4 pays, à savoir la Suisse, le Liechtenstein, l'Autriche et l'Allemagne, est une organisation à but non lucratif gérée par des bénévoles.

Sa mission est de promouvoir la santé de ses membres par le biais d'activités physiques et sociales agréables, à la fois inclusives, intégratives, détendues, non compétitives et non motorisées. Bien que sa principale forme d'exercice soit la marche, d'autres possibilités sont également envisageables selon le climat, la géographie et le contexte culturel.

Le sport populaire, pratiqué en plein air, est vital pour la santé ! Les événements sont non seulement source de plaisir et d'amusement, ils permettent également de nouer des contacts sociaux.

Lors d'événements internationaux, ces contacts s'établissent sans distinction d'origine, de couleur ou de religion – tous les groupes de personnes et d'âge sont les bienvenus !

Aujourd'hui, plus de 4 000 associations et fédérations dans 40 pays différents proposent des événements dans le monde entier, ce qui contribue grandement à la compréhension internationale.

En reconnaissance de la participation répétée à des manifestations de sport populaire, l'IVV décerne l'« insigne international du sport populaire ».

Le siège de l'IVV est à Altötting en Allemagne (Bavière).

La Fédération Européenne des Sports Populaires (IVV-Europe) a été fondée lors du Congrès mondial de l'IVV 2010 à Luxembourg.



VOTRE PARTENAIRE TOURISTIQUE OFFICIEL

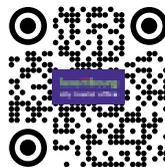
luxembourg
ma ville · my city · meng stad

« Je suis heureux de vous accueillir en tant qu'un des plus de 150 guides officiels de la ville de Luxembourg. »



Le Luxembourg City Tourist Office est votre partenaire touristique officiel de la ville de Luxembourg

- Découvrez nos visites guidées.
- Trouvez toutes les informations touristiques sur la capitale.
- Visitez notre bureau d'accueil et notre site Internet.
- Contactez-nous par téléphone, mail ou chat et scannez ce code QR pour télécharger nos brochures.



luxembourg
city tourist office

30, Place Guillaume II · L-1648 Luxembourg · T. : (+352) 22 28 09 ·
touristinfo@lcto.lu · luxembourg-city.com



C'est quoi la FLMP ?

La **Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire, FLMP** a été fondée en 1971 et compte un grand nombre d'associations et d'organismes partenaires. Sa mission est de promouvoir toute activité susceptible de favoriser l'organisation et le développement de la pratique des sports populaires, dont notamment la marche populaire !

Ainsi, la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire se considère comme un communicateur, un organisateur, un fournisseur, un créateur de possibilités de randonnées, tant pour les marcheurs individuels que pour les groupes. Elle atteint cet objectif grâce à l'aide de ses associations de marche affiliées, de ses partenaires et sponsors. La FLMP fournit un large éventail de services pour répondre aux besoins de ses membres et des parties intéressées. Il s'agit non seulement de tous les groupes d'âge, mais aussi de tous les groupes de performance. En outre, la FLMP se considère comme motivateur et incitateur quant à la mise en place réussie de la vie sociale d'une association.

Ainsi, non seulement des marches IVV sont proposées chaque dimanche, mais aussi des randonnées en groupe favorisant l'esprit social. En effet, la FLMP est membre de l'IVV, Fédération

Internationale des Sports Populaires, dont les activités sont conçues pour se dérouler dans un environnement détendu, sain, naturel et attrayant. Il est de la responsabilité de chaque association proposant des marches IVV de choisir des itinéraires incluant les plus beaux « coins » de la région, de la commune. En effet, ces promenades ont une grande valeur touristique, puisqu'elles n'existent que lors de cette journée de marche IVV.

La **Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire** est Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois.





OUTDOOR
& ADVENTURE

LA PLUS GRANDE
BOUTIQUE OUTDOOR
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Photo© Sophie Margue



TEXTILES | CHAUSSURES | ÉQUIPEMENTS



AUSSTÀ
MERSCH
MIERSCHBERG

la Belle Étoile
SHOPPING CENTER

f @ freelanders.lu

OUTDOOR24.LU
ADVENTURE ONLINESHOP



Qu'est-ce qu'une marche IVV ?

Une marche IVV est une randonnée proposée par une association ou un partenaire affilié à la FLMP, dont l'accomplissement est certifié par un « tampon de validation IVV ».

Les marches IVV, les itinéraires, les prospectus... peuvent être consultés sur le site Web de la FLMP (www.flmp.lu).

Les itinéraires des marches proposées peuvent être téléchargés via fichier GPX sur les applications de randonnée (Wikiloc, Garmin, Strava...).

Le « calendrier officiel FLMP », proposé à la vente, reprend le programme annuel de toutes les randonnées proposées.



L'offre comprend :

La marche IVV traditionnelle :

Une association propose pendant un ou deux jours différents itinéraires, des circuits, balisés et complétés par des contrôles ou des postes de ravitaillement/repos. Ces marches ont lieu presque tous les dimanches et jours fériés. En été, des événements sont parfois proposés le samedi.



Déroulement d'une marche IVV traditionnelle :

- ▶ Tout le monde est le bienvenu, le marcheur n'a pas besoin d'être membre d'une association et une inscription préalable n'est pas requise.
- ▶ Les panneaux IVV indiquent la direction vers le départ dans une

localité, généralement un centre sportif ou culturel. L'adresse exacte du départ se trouve également sur le prospectus. Il est donc possible de la saisir dans un GPS et de se laisser guider.

- ▶ Les horaires de départ sont fluides, généralement à partir de 07:00 heures avec une fin de contrôle en principe à 17:00 heures.
- ▶ Chacun peut choisir son horaire de départ.
- ▶ Chacun peut marcher à son propre rythme, il n'y a pas de durée imposée, on peut se reposer en cours de route autant que l'on le souhaite.
- ▶ Des cartes de départ à un prix modeste sont disponibles au bureau de départ, les enfants jusqu'à 14 ans participent gratuitement.





- ▶ Bien qu'il n'y ait aucun contrôle, il est respectueux vis-à-vis de l'association organisatrice et de ses membres de payer le minime droit d'inscription.
- ▶ Les parcours des marches de +/- 5 km, 10 km, 20 km, et occasionnellement des marathons de 42 km, sont toujours des circuits et marqués par des panneaux IVV vert-jaune ou banderoles orange.



- ▶ Chacun peut choisir l'itinéraire qui lui convient, décider du temps qu'il souhaite y passer.
- ▶ On retrouve un « poste de contrôle » tous les +/- 5 km, où de l'eau et

du thé sont servis gratuitement. La carte de départ doit être présentée pour être « tamponnée ».

- ▶ À l'arrivée, le marcheur peut faire inscrire sa performance dans son carnet de validation IVV sur présentation de la carte de départ tamponnée.



- ▶ L'arrivée est également l'occasion de prendre une collation et de passer un bon moment en agréable compagnie.



La marche digitale :

Il s'agit d'une marche sur les trajets des Trails & Cups proposés, dont la réalisation doit être attestée par l'enregistrement dans une application dite de randonnée. Il n'y a pas de limite de temps et le marcheur choisit lui-même la longueur des parcours. Chaque marcheur décide lui-même du moment où il s'engage sur l'itinéraire.

Les Trails & Cups proposés sont constamment mis à jour sur le site Web de la FLMP. Les plus connus sont l'Autopédestre Cup, le Mullerthal Trail Cup, l'Escapardenne, le CFL-Cup et le Camino. Certaines associations/communes proposent également des Trails & Cups. L'offre est importante et se renouvelle constamment.

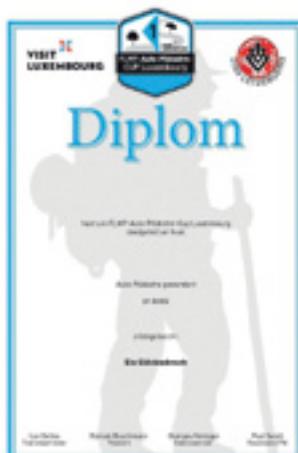
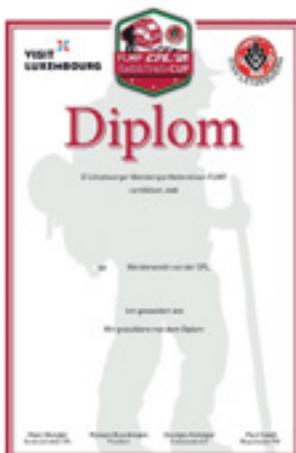
Les Trails peuvent être répartis en circuits, parcours de longue distance, parcours transfrontaliers de longue distance, etc.

Déroulement d'une marche digitale :

► Les cartes de départ peuvent être commandées auprès du secrétariat de la FLMP. Les prix varient en fonction du nombre d'étapes.

- Les Trails & Cups peuvent être parcourus en plusieurs étapes.
- Chaque parcours doit être enregistré par une application dite de randonnée.
- Après avoir achevé un niveau, les preuves d'enregistrement et la fiche d'inscription sont à envoyer par voie électronique au secrétariat de la FLMP.
- En guise de récompense, le randonneur reçoit, selon le niveau : des tampons de validation pour les kilomètres parcourus, un tampon de validation pour la participation par parcours, un diplôme ainsi qu'un écusson ou médaille.







Le Diabète ? vous concerne *



» La Maison du Diabète de l'ALD vous propose :



- une permanence téléphonique
- un accueil pour les personnes diabétiques et leurs familles
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- des activités sociales et sportives
- de la documentation, une bibliothèque
- des conférences, formations...

» Intéressés ?

Alors contactez - nous !



* www.ald.lu

* T: 48 53 61

* E: info@ald.lu





Les circuits permanents :

Différentes associations proposent des circuits permanents dits PW dont la longueur varie entre 5 km et 20 km. Les contrôles en cours de route sont renouvelés tous les trimestres et doivent être notés à la main. Ces circuits peuvent également être parcourus à différents niveaux. Les PW sont parfaitement balisés, le mode de balisage peut être consulté soit sur le site Web de la FLMP, de l'association locale, soit sur place. Les PW disponibles sont constamment mis à jour sur la page Web de la FLMP.

Chaque marcheur choisit lui-même le moment où il souhaite s'engager sur un PW.



Déroulement d'une marche sur un circuit permanent :

- Les cartes de départ peuvent être achetées sur place (l'emplacement du départ et de l'arrivée est indiqué sur le prospectus) ou com-

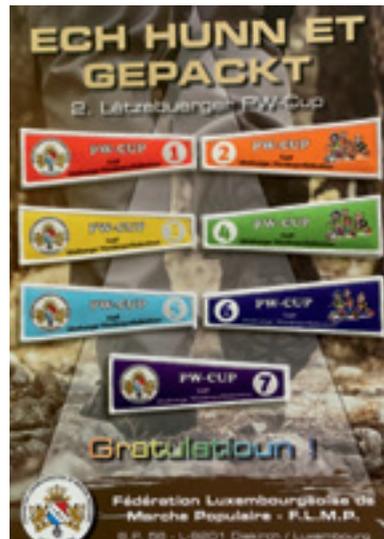
mandées auprès du secrétariat de la FLMP qui propose également des « packages », à savoir une carte de départ pour chaque PW.

- ▶ En moyenne, on trouve un panneau de contrôle tous les 5 km sur le parcours balisé. Le marcheur note le code de contrôle sur sa carte de départ.
- ▶ À l'arrivée du circuit, le marcheur présente sa carte de départ complétée et se fait tamponner sa performance dans ses carnets de validation.
- ▶ Si un point de départ PW est fermé, le marcheur a la possibilité de télécharger une carte de départ en ligne sur le site Web de la FLMP. Après avoir payé, complété et retourné la carte de départ au secrétariat de la FLMP, le marcheur reçoit par courrier les tampons de validation PW (km, participation).



La FLMP propose différentes Cups en relation avec les PW.

- ▶ PW-CUP 1 : parcourir quatre fois au moins 20 PW
- ▶ PW-CUP 2 : parcourir sept fois au moins 20 PW
- ▶ Des diplômes et des écussons attendent le Finisher !





Les marches guidées :

La FLMP ainsi que différentes associations proposent des marches guidées tout au long de l'année. Les distances sont modérées, entre 5 et 10 km. Parfois, des marathons guidés sont également organisés.

Les marches guidées proposées sont constamment mises à jour sur la page Web de la FLMP.

En principe, elles ont lieu les jours de semaine.

Les marches guidées sont très variées et peuvent être proposées sur une courte distance, sur une journée de marche ou sur une semaine. Il peut s'agir de promenades à thème ou de promenades sur des itinéraires spécifiques.

Il est conseillé de s'inscrire à l'avance, même pour les courtes distances, afin de permettre à l'organisateur de disposer d'un nombre suffisant de guides.

L'objectif de la marche guidée est d'offrir de la compagnie et de la conversation aux participants. La vitesse de la marche est limitée, fixée par le guide et adaptée aux participants.

Les tampons de validation sont remis

par l'organisateur à la fin de la marche guidée.



*L'unique moyen de savoir
jusqu'où l'on peut aller,
c'est de se mettre en route
et de marcher*

(Henri Bergson)

*Délaisse les grandes routes,
prends les sentiers.*

Pythagore

**33 KM
3 LÄNNER
KENG
GRENZEN**



DE NEIE M³-TRAIL AM DRÄILÄNNERECK
LËTZEBUERG – DÄITSCHLAND – FRANKRÄICH



Des participations à des marches à l'étranger, occasionnellement proposées par la FLMP et très populaires, peuvent également être considérées comme des marches guidées. Ces voyages sont également annoncés dans le calendrier de la FLMP.

randonnées pour faire connaissance, sont des événements appréciés.



Les marches extrêmes : La FLMP ainsi que certaines de ses associations proposent des déplacements vers des marches extrêmes de 80 km - 100 km et plus en 24 heures. Les informations y relatives sont à demander auprès du secrétariat de la FLMP. Les randonnées préparatoires, à savoir des randonnées de nuit et/ou des





Qu'est-ce que l'insigne international de sport populaire ?

En guise de récompense et de motivation : un prix spécial !

En guise de récompense pour la participation à une marche IVV dans le monde entier, il existe des tampons de validation. La collection de ces tampons dans les carnets de validation IVV donne droit à des prix et des honneurs !

Si la participation donne droit à des validations, selon la devise « L'important, c'est de participer », l'exploit sportif des kilomètres parcourus est également validé.

Après une modeste contribution aux frais, on peut acquérir lors d'une marche « traditionnelle » ou auprès de la FLMP :

- ▶ un carnet de participation
- ▶ un carnet pour le nombre de kilomètres parcourus.



Des distinctions sont décernées :



- ▶ carnet de participation :

- après 10, 30, 50 participations à une marche IVV.
- par sections de 25 marches, de 50 à 600 participations
- par sections de 50 marches, de 600 à 1 500 participations
- par sections de 100 marches, de plus de 1 500 participations

► carnet de kilométrage

- par tronçons de 500 km de 500 km à 8 000 km parcourus
- par tronçons de 1 000 km, de 8 000 km à 22 000 km parcourus
- par tronçons de 3 000 km, de 22 000 km à 25 000 km parcourus
- par tronçons de 5 000 km, pour plus de 25 000 km parcourus.

Les distinctions consistent en la remise :

- d'un écusson avec le nombre de participations/kilomètres de marche
- d'une épingle
- d'un diplôme

Il n'y a pas de limite de temps. Les tampons de validation ne perdent pas leur validité et les carnets de validation peuvent être présentés à tout moment pour la certification.





un carnet IVV, les participations/les kilomètres parcourus seront transférés sur ce carnet. Chaque marcheur ne peut bénéficier que d'une seule « Schnupperkaart ».

Internationales Volkssportabzeichen

TEILNEHMERKARTE

Nach 10 Teilnahmen haben Sie das bronzenne Volkssportabzeichen erwandert.

Name	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>
Strasse	<input type="text"/>
PLZ	<input type="text"/>
Ort	<input type="text"/>
Geburtsdatum	<input type="text"/>
(Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen)	
(Bei Änderungen)	



GRATIS

www.flmp-ivv.lu



En guise de motivation et de soutien à la décision, le marcheur peut recevoir une carte d'essai dite « Schnupperkaart » gratuite dans laquelle sont inscrits les 10 premières participations ou kilomètres parcourus lors des 10 premières marches. Une fois la carte complétée, le marcheur reçoit son premier diplôme, une épingle et un écusson comme encouragement. Si le marcheur décide d'acquérir

- ▶ Tous les 2 ans, la FLMP organise une « Journée de récompenses ». Les randonneurs méritants y sont publiquement honorés pour leur endurance/performance (s'ils le souhaitent).

EXPLOREZ LE LUXEMBOURG AVEC LES CFL

© Inata LUSO

Profitez
des forfaits
attrayants de

CFL evasion

Plus d'informations:
www.cflevasion.lu

OU

+352 4990 4800



VISIT
LUXEMBOURG

www.cfl.lu

75
1946-2021

CFL



Pourquoi une licence de la FLMP ?

Il n'est pas nécessaire d'être membre d'une association pour participer aux marches populaires. Une licence n'est pas non plus nécessaire. Le paiement du minime droit d'inscription aux marches IVV est suffisant pour bénéficier de la protection de l'assurance de l'organisateur.

Cependant, si l'on souhaite bénéficier des avantages des événements IVV, tels que des informations d'actualité sur les itinéraires de randonnée actuels et futurs, les Cups & Trails, etc., et si l'on souhaite participer aux nombreuses distinctions de la FLMP, il convient d'être membre de la communauté des marcheurs FLMP.

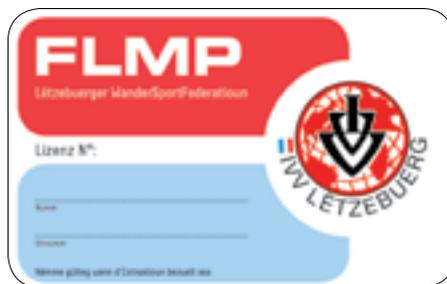
Il est alors possible de devenir membre de l'une des associations affiliées à la FLMP. On participe alors, si l'on le souhaite, aux activités sociales. Chaque association se réjouit également de recevoir un « coup de main » lors de l'organisation annuelle d'un événement IVV. En principe, chaque association offre à ses membres une licence de marche gratuite.

La liste des associations affiliées et leur adresse est disponible sur le site :

www.flmp.lu

Si l'on est encore indécis quant à l'association à rejoindre, la FLMP offre également la possibilité d'une licence individuelle. Il suffit alors de faire une demande sur le site www.flmp.lu.

Bien que la FLMP soit membre du Comité Olympique Luxembourgeois (COSL), l'octroi d'une licence de marche populaire n'est pas soumis à une visite au Centre Médico Sportif.



*La véritable raison qui me fait
cheminer n'a de sens qu'en elle-même.
Elle s'appelle le plaisir... Je marche
par plaisir et j'en profite pour méditer.*

Yves Paccalet



Guttland.Trails

DIE SCHÖNSTEN WANDERWEGE DER REGION GUTTLAND

Genusswandern in Luxemburg

Abgelegene Felsformationen, unberührte Wälder und Felder, verborgene Bäche sowie kleine Seen, atemberaubende Aussichten, ...

Das Guttland hält so einige verborgene Schätze versteckt, die nur darauf warten, erkundet zu werden!

Verfolgen Sie die Entwicklung der kurzen Qualitätswanderwege:

 facebook.com/Guttland.Trails

Visit 
Guttland



Le plaisir de la marche pour tous les âges et toutes les exigences

Nous sommes des êtres sociaux, nous nous sentons en sécurité et à l'aise quand nous sommes entourés d'autres personnes. En marchant, la communication est fluide - en marchant ensemble, on peut facilement entamer une conversation. L'expérience partagée crée des liens - les relations existantes avec les autres sont renforcées, de nouvelles amitiés se développent. La plupart des gens font de la randonnée au moins à deux : les partenaires de marche préférés sont les compagnons, les amis et la famille, mais la randonnée en association est également appréciée.

Des « randonnées pour enfants » sont organisées en collaboration avec notre partenaire Cactus :

les **Yuppi-Walk**.



Dans le cadre de diverses marches IVV, que l'on trouve sur le site Web www.flmp.lu ou dans le calendrier officiel de la FLMP, 6 Yuppi-Walk sont organisés par an pour les enfants de 3 à 12 ans, accompagnés de leurs parents. Ces randonnées proposent également des animations pour les enfants.

Après seulement 3 participations, les enfants sont récompensés par un petit cadeau lors de la cérémonie de clôture annuelle. Avec des participations supplémentaires à d'autres marches IVV, d'autres récompenses attendent les jeunes randonneurs.







Marches internationales

En tant que Fédération de Sport Populaire agissant à l'échelle mondiale, la mission de l'IVV est de proposer des événements qui ont pour objectif de rapprocher les personnes des quatre coins du monde afin de partager le plaisir et la joie du sport.

Tous les deux ans, les Olympiades IVV et les Europiades-IVV sont proposées en alternance. Les lieux et dates respectifs sont bien sûr publiés dans tous les médias.



En proposant des Cups internationales, l'IVV motive ses membres à participer activement à ses événements mondiaux.

Ainsi sont organisées par exemple :

IVV-World-Cup

Condition de participation : participation à au moins 2 événements IVV sur 3 continents (c'est-à-dire dans 6 pays membres différents), ainsi qu'à 2 Olympiades IVV différentes.

IVV-Europa-Cup I:

Condition de participation : participation à des événements IVV dans 14 pays européens différents.

IVV-Europa-Cup II:

Condition de participation : participation à des événements IVV dans 16 pays européens différents.

EUROPAWANDERER:

Condition de participation : participation à des événements IVV dans 10 pays européens différents.



flyer broschüren

fotokopien banner

plakate aufkleber

poster xxl beachflags

visitenkarten roll-ups

und vieles mehr...

typo95
[PRINT & DESIGN]



Ihre DRUCKEREI

...wir für Sie **in Wasserbillig**



L-6633 WASSERBILLIG
74a, route de Luxembourg



(+352) 72 77 66



www.typo95.lu



info@typo95.lu

Quand on marche seul on va vite, mais quand on marche à deux on va plus loin.

Proverbe africain



BE
BE

sparty

Belle Etoile
SHOPPING CENTER

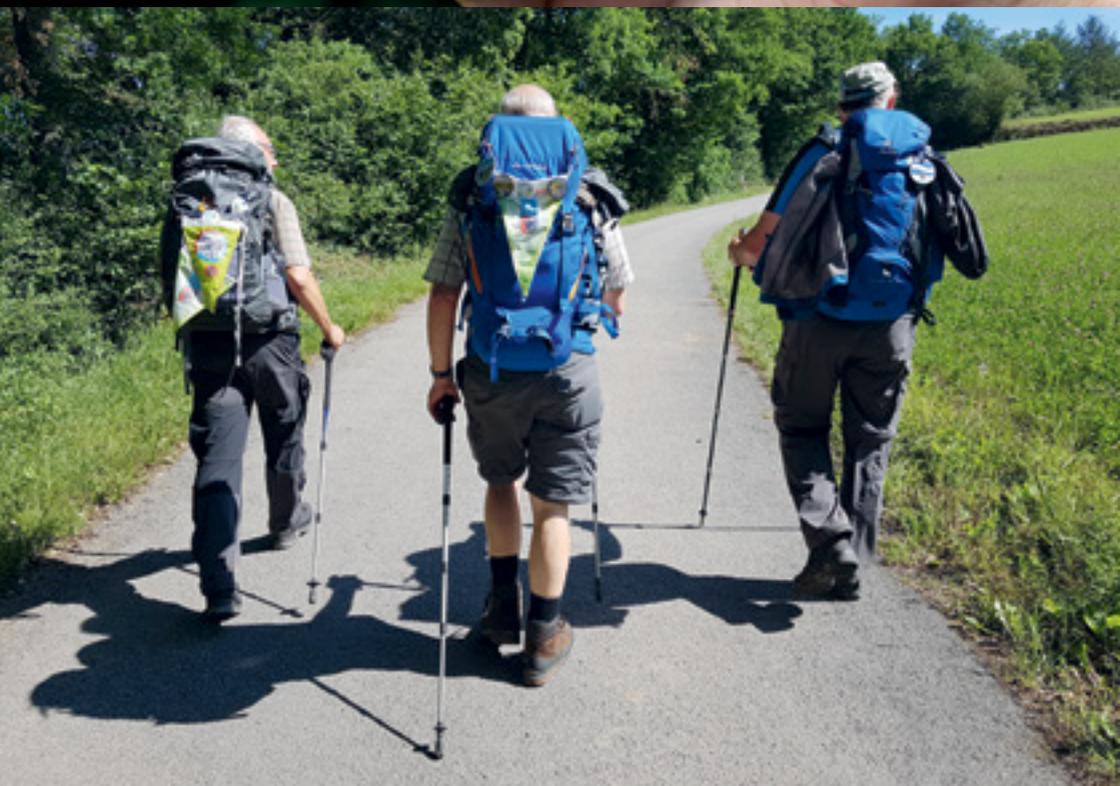
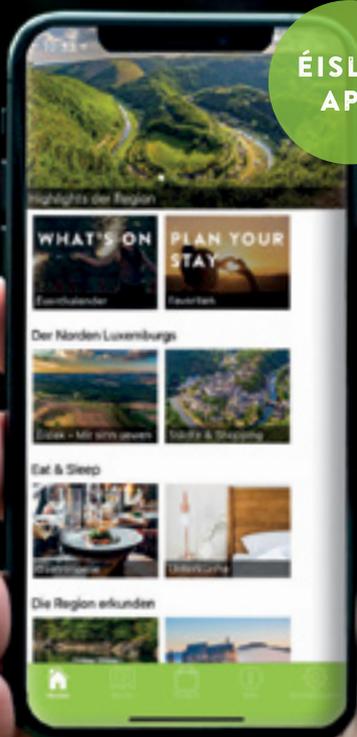
belle-etoile.lu



**ÉISLEK
APP**

**DÉCOUVREZ
LE NORD DU
LUXEMBOURG !**

WWW.VISIT-EISLEK.LU

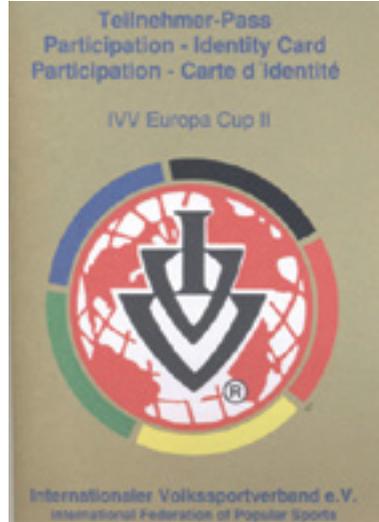


EUROPA WANDERT:

Condition de participation : participation à 2 Europiades IVV différentes, 1 Olympiade IVV et des événements IVV dans 12 pays européens différents.

IVV/IML-CUP

L'objectif de cette Cup est de promouvoir la coopération entre l'IVV et l'« International Marching League (IML) ».



Des cartes de départ et de plus amples informations peuvent être demandées auprès du secrétariat de la FLMP ou de l'IVV.

Les pays/associations membres européens sont actuellement : Allemagne, Autriche, Suisse, Luxembourg, Danemark, Tyrol du Sud, Belgique, France, Norvège, Italie, Suède, Pays-Bas, Grande-Bretagne, Finlande, Hongrie, République Tchèque, Slovaquie, Estonie, Islande, Grèce, Pologne, Chypre, Irlande, Espagne, Slovénie, Malte, Turquie, Portugal, Croatie, Lettonie, Lituanie, Andorre, Roumanie, Serbie.



La Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire, FLMP, propose des informations intéressantes sur sa plateforme www.flmp.lu. Visitez-nous, découvrez-nous et devenez membre de la communauté des randonneurs au Luxembourg.

Vous trouverez entre autres sur son site :

- ▶ Le calendrier des randonnées IVV en cours, avec toutes les informations utiles et importantes
- ▶ Invitations aux événements à venir
- ▶ Informations et statistiques des randonnées
- ▶ Annuaire de toutes les associations de marche populaire au Luxembourg, avec adresses
- ▶ Présentation du conseil d'administration actuel de la FLMP
- ▶ Le FLMP-SHOP où vous pouvez même commander vos cartes de départ.

... et bien plus

Le « Gobelet » FLMP

La Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire a résolu le problème des déchets en plastique aux postes de contrôle et de ravitaillement depuis

2017. Ceci grâce à la conception, la fabrication et la vente du « Gobelet » FLMP.

Conçu en collaboration avec le Ministère de l'Environnement et la « Superdreckskescht », le gobelet a une taille de 8 cm et un diamètre de 7,9 cm. Son contenu est de 30 cl. Il est fabriqué en PP (plastique thermoplastique) et est recyclable à 100%. Il passe au micro-ondes et au lave-vaisselle. Il est incassable et résistant à des températures allant jusqu'à 70 degrés.

Il est en vente – avec couvercle – lors des randonnées IVV ainsi qu'auprès du secrétariat de la FLMP où il peut être commandé.





Un engagement actif et durable en faveur de la nature et de la protection du climat est une préoccupation majeure de la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire.

Lors de son action permanente Walk4trees, elle veille, ensemble avec ses associations affiliées, à ce qu'un arbre soit planté pour chaque marche IVV traditionnelle au Luxembourg grâce à des dons appropriés. Les arbres sont plantés en partenariat officiel avec la « Fondation Hëllef fir d'Natur » à des endroits adéquats au Luxembourg.

De cette manière, la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire veille non seulement à améliorer le bilan CO2, mais fait également preuve de responsabilité, tout en encourageant la pensée durable !

*Pour la marche à pied,
le meilleur des chapeaux
de paille ne remplacera jamais
une bonne paire de chaussures.*



**Fédération
Luxembourgeoise
de Marche
Populaire asbl**

SECRÉTARIAT DE LA FLMP

Tél: **+352 691 30 26 87**
(pendant les heures de bureau)

B.P. 56

L-9201 Diekirch

Courrier : info@flmp.lu

SITE WEB : www.flmp.lu

FACEBOOK :
**Letzebuenger
Wandersportfederatioun**

1^{ère} Edition

imprimé sur papier recyclé, FSC