



Maison d'animation LO CAPIAL  
Section Marche Nordique  
Place St Georges- St Juéry



**1er trimestre 2024**

**Mercredi**

Date	Départ	Circuits				Animateurs
03/01/2024	13 H 45	Les Avalats				Martine et Claude
10/01/2024	13 H 45	Lac de la Roucarié plus prépa trail				Fabienne et Claude
17/01/2024	13 H 45	Les trois ruisseaux Bellegarde				Claude et Martine ou JL
24/01/2024	13 H 45	Terre clapier				Claude et Fabienne ou JL
31/01/2024	13 H 45	Chemin de Bellevue plus trail				Martine et Claude
07/02/2024	13 H 45	Sainte Martiane				Claude plus JL
14/02/2024	13 H 45	Cap Découverte				Claude
21/02/2024	13 H 45	<b>Pas de MN</b>				Vacances
28/02/2024	13 H 45	Cote boisée plus trail				Martine et Jean Louis Claude
06/03/2024	13 H 45	Parcours du trail (2 groupes)				Claude et fabienne
13/03/2024	13 H 45	Cap Découverte (entraînement trail)				Claude et Jean Louis
20/03/2024	13 H 45	Sentier des fontaines				Fabienne et Martine
27/03/2024	13 H 45	Le Go				Claude
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					
	13 H 45					

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24

## Vendredi matin

Date	Départ	Circuits				Animateu rs
						<b><u>2 niveaux</u></b>
05/01/2024	9 H	Chemins de Bellevue				Claude et Martine
12/01/2024	9 H	Voie verte Saliés				Martine et Jean Louis
19/01/2024	9 H	Les Avalats et 2ème groupe Bellevue (trail)				Claude et Jean louis
26/01/2024	9 H	Cap Découverte (trail) 2 groupes				Martine et Claude
02/02/2024	9 H	Cambon 2 groupes				Martine et Jean Louis
	9 H	Arthés (Vidal) (2 groupes prépa trail)				Claude et JL
16/02/2024	9 H	Sentier des Fontaines				Martine et Claude
23/02/2024	9 H	<b>Pas de MN</b>				Vacances
01/03/2024	9 H	Cagnac (2 groupes en entraînement trail)				Claude et Jean Louis
08/03/2024	9 H	Cambon				Claude et JL
15/03/2024	9 H	Préparation parcours du trail 2 groupes				Claude et Martine
22/03/2024	9 H	Les Avalats				Martine et Claude
29/03/2024	9 H	Cap Découverte				Martine et Jean louis
	9 H					
	9 H					
	9 H					

Samedi matin (parking gare) et dimanche matin (parking médiathèque)

Date	Départ	Circuits				Animateurs
Dimanche 07/01/2024	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine
13/01/2024	9 H 30	Voie verte Cagnac				Fabienne
20/01/2024	9 H 30	Le Gô				Fabienne
27/01/2024	9 H 30	Cambon				Claude
Dimanche 04/02/2024	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine
10/02/2024	9 H 30	Cunac				Claude
17/02/2024	9 H 30	Le Gô				Jean Louis
24/02/2024	9 H 30	<b>Pas de MN</b>				Vacances
Dimanche 03/03/2024	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine
09/03/2024	9 H 30	Chemin de Bellevue (entraînement trail)				Fabienne et Claude
16/03/2024	9 H 30	Les Avalats				Fabienne
23/03/2024	9 H 30	Cambon				Claude
30/03/2024	9 H 30	Cunac				Fabienne

## **FICHE DE RENSEIGNEMENTS**

### **DESCRIPTION :**

MN durée environ 2 heures (hors trajet) se situe entre la randonnée et la course à pieds sur 10 kms environ :

- . échauffement 10minutes
- . marche nordique 45 mn
- . renforcement musculaire 10 mn
- . marche nordique 45 mn
- . étirements 10 mn

### **CALENDRIER**

3 fois par semaine

- le mercredi 13 H 45 (sur 1 mois initiation à la MN)
- le vendredi 9H avec 2 groupes de niveau différent
- le samedi 9 H 30
- le dimanche 9 H 30 (1 fois par mois et remplace le samedi)

### **MATERIEL**

Equipement de bâtons de MN (Prêt de bâtons de MN durant l'initiation)

1 paire de Chaussure running

Sacoche ventrale avec gourde

### **DEPLACEMENTS**

Sur place ou occasionnel maximum 20mn de trajet aller

Le rendez-vous est toujours au parking de la Gare de Saint Juéry sauf le dimanche parking de la médiathèque

### **4 ANIMATEURS**

**RESPONSABLE** : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09