

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



1er TRIMESTRE 2026

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
07/01/2026	13 H 45	Les Avalats				JL C
14/01/2026	13 H 45	Lac de la Roucarié				M C
21/01/2026	13 H 45	Cap Découverte				C M ou JL
28/01/2026	13 H 45	Voie verte Saliès				F JL
04/02/2026	13 H 45	Bellevue				F C JL
11/02/2026	13 H 45	Sainte Martiane				F JL C
18/02/2026	13 H 45	Chapelle Taillefer				C JL F
26/02/2026	13 H 45	Cap Découverte				C JL
04/03/2026	13 H 45	VACANCES PAS DE MN				
11/03/2026	13 H 45	Cunac				C F M
18/03/2026	13 H 45	Lac de la Roucarié				C JL F
25/03/2026	13 H 45	Cap Découverte				F M C
	13 H 45					
	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

Les animateurs se réservent, seuls, le droit de modifier le parcours en fonction de la météo et du nombre de participant.

Vendredi matin

Date	Départ	Circuits	8 KMS	Animateur s
				<u>2 niveaux</u>
09/01/2026	9 H	Voie verte Saliés	Saliés	M JL
16/01/2026	9 H	Le Go	Le Go	M JL
23/01/2026	9 H	Cagnac	Cagnac	M JL
30/01/2026	9 H	Arthés	Lescures	C JL
06/02/2026	9 H	Cunac	Cunac	C JL
13/02/2026	9 H	Les Avalats	Avalats	M JL
20/02/2026	9 H	Fréjairolles	Fréjairolles	C JL M
27/02/2026	9 H	Cunac	Cunac	C JL
06/03/2026	9 H	VACANCES PAS DE MN		
13/03/2026	9 H	Cap découverte	Cap Découverte	C M
20/03/2026	9 H	Le Go	Le Go	M JL
27/03/2026	9 H	Cambon	Cambon	M JL
	9 H			
	9 H			
	9 H			

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

Date	Départ	Circuits				Animateurs
Dimanche 04/01/2026	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine
10/01/2026	9 H 15	Cambon				Claude
17/01/2026	9 H 15	Le Gô				Fabienne
24/01/2025	9 H 15	Bellevue				Jean Louis
Dimanche 01/02/2026	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine
07/02/2026	9 H 15	Cambon				Claude
14/02/2026	9 H 15	Voie verte Cagnac				JL F
21/02/2026	9 H 15	Echappée verte				JL
Dimanche 01/03/2026	9 H 30	Les Avalats/chemins de Bellevue				Martine ou JL
07/03/2026	9 H 15	VACANCES PAS DE MN				
14/03/2026	9 H 15	Les Avalats				Fabienne
21/03/2026	9 H 15	Arthès				Claude
28/03/2025	8 H	Journée Départementale MN				JL

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 15
- 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 : LASSEUR Martine 07 79 82 31 09