



2ème TRIMESTRE 2026

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
01/04/2026	13 H 45	Voie verte-Saliés				F JL
08/04/2026	13 H 45	Sainte Martiane				C F JL
15/04/2026	13 H 45	Cagnac				JL C
22/04/2026	13 H 45	Fréjairolle				M JL
29/04/2026	13 H 45	VACANCES				
06/05/2026	13 H 45	Cap Découverte				C M JL
13/05/2026	13 H 45	Lac de la Bancalié				F M JL C
20/05/2026	13 H 45	Labastide Gabausse				F M JL
27/05/2026	13 H 45	Castelnau de Levis				F M JL
03/06/2026	13 H 45	Marsal				F JL
10/06/2026	13 H 45	Lac Roucarié et PIQUE NIQUE				F M C JL
17/06/2026	13 H 45	Chapelle Taillefer				M f jl
24/06/2026	13 H 45	Les 3 ruisseaux Bellegarde				F M C JL

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			2 niveau x 8 KM et 10 KM	Animateurs
03/04/2026	9 H	Lac Roucarié				M C
10/04/2026	9 H	Cunac				C M JL
17/04/2026	9 H	Voie verte Ranteil				JL M
24/04/2026	9 H	Cambon				M JL
01/05/2026	9 H	FERIE				
08/05/2026	9 H	FERIE				
15/05/2026	9 H	Pont de l'ascension				
22/05/2026	9 H	Sainte Martiane				M C
29/05/2026	9 H	Bellevue				M C
05/06/2026	9 H	Cap Découverte				M JL C
12/06/2026	9 H	Cambon				JL C
19/06/2026	9 H	Marsal				JL C
26/06/2026	9 H	Chemin des Fontaines				C JL

Samedi matin (parking gare) et **Dimanche matin (parking médiathèque)**

Date	Départ	Circuits				Animateurs
04/04/2026	9 H 15	Pas de MN – Journée nature – amener gants et sacs poubelle				F JL
11/04/2026	9 H	Saint Juéry – Rencontre interclub – 3 parcours Apéro offert CAPIAL				FM C JL
18/04/2026	9 H 15	Plaine du Go				JL
25/04/2026	9 H 15	Les Avalats				JL
2/05/2026		VACANCES				
09/05/2026	9 H 15	Arthés				JL
16/05/2026	9 H 15	Pont de l'Ascension				
23/05/2026	9 H 15	Cunac				F
30/05/2026	9 H 15	Echappée verte				F
07/06/2026	9 H 30	Chemin des fontaines				F JL
13/06/2026	9 H 15	Voie verte Cagnac				F JL
20/06/2026	9 H 15	Cambon				F JL
27/06/2026	9 h 15	Echappée verte et pose à Albi				F 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 30
- le dimanche matin 1 fois par mois

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 pour les samedi parking médiathèque

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09