



4ème TRIMESTRE 2026

LE LUNDI à 13 H 45 - RV : Parking de la gare - Marche Nordique soutenue (les parcours seront definis au moment)-

Animée par CLAUDE.

En vue d'éventuelle participation à des manifestations sportives

Mercredi (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (INITIATION en SEPTEMBRE)				Animateurs
16/09/2026	13 H 45	Bellevue				JL C M
23/09/2026	13 H 45	Lac de la Roucarié				F M
30/09/2026	13 h 45	Lac de la Bancalié				F JL
07/10/2026	13 H 45	Cagnac les homps				M JL F
14/10/2026	13 H 45	Fréjairolles				F M JL
21/10/2026	13 H 45	Cap Découverte				C JL
28/10/2026	13 H 45	Vacances pas de MN				
04/11/2026	13 H 45	Cap Découverte				JL C
11/11/2026	13 H 45	FERIE				
18/11/2026	13 H 45	Terre Clapier				F JL
25/11/2026	13 H 45	Lac Roucarie				F JL M
02/12/2026	13 H 45	Cagnac				F JL C
09/12/2026	13 H 45	Voie verte Salies				JL F M
16/12/2026	13 H 45	Echappée verte et auberge espagnole				FMCJL
23/12/2026	13 H 45	Vacances, c'est Noël 😊 pas de MN				

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 (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en Septembre) 2 PARCOURS 1 DE 8 KM ET 1 DE 10 KM	10 KM S	8 KMS	Animateurs
					<u>2 niveaux</u>
18/09/2026	9 H	Echappée verte		Echappée verte (court)	M C
25/09/2026	9 H	Voie verte Ranteil		Le Go	M C
02/10/2026	9 H	Marsal		Cunac	C JL
09/10/2026	9 H	Le Gô		L e Gô	M
16/10/2026	9 H	Bellevue Cunac		Sentier des Fontaines	M JL
23/10/2026	9 H	Cunac		Cunac	M JL
30/10/2026	9 H	Vacances pas de MN			
06/11/2026	9 H	Cambon		Les Avalats	M JL
13/11/2026	9 H	Cagnac		Sentier des Fontaines	JL C
20/11/2026	9 H	Cap Découverte		Le Go	M C
27/11/2026	9 H	Cunac		Cunac	JL C
04/12/2026	9 H	Bellevue		Les Avalats	M JL
11/12/2026	9 H	Cambon		Sentier des Fontaines	C JL
18/12/2026	9 H	Les Avalats / Cunac		Les Avalats	M C JL
25/12/2026	9 H	Vacances			

Samedi matin (RV parking gare)

Date	Départ	Circuits (initiation en septembre)				Animateurs
19/09/2026	9 H 15	Les Avalats				C
26/09/2026	9 H 15	Le Gô				F JL
		VOIR DIMANCHE MATIN				
		DIMANCHE 11/10 OCTOBRE ROSE				F
17/10/2026	9 H 15	Bellevue				JL
24/10/2026	9 H 15	Les Fontaines				JL
28/10/2026	9 H 15	Vacances pas de MN				
07/11/2026	9 H 15	Echappée verte				F JL
14/11/2026	9 H 15	Bellevue				F
21/11/2026	9 H 15	Cambon				JL
28/11/2026	9 H 15	Arthès				C
		VOIR DIMANCHE MATIN				
12/12/2025	9 H 15	Cunac				JL
19/12/2025	9 H 15	Bellevue				F JL
26/12/2025	9 H 15	Vacances pas de MN				

DIMANCHE MATIN (RV parking Mairie/Médiathèque)

04/10/2026	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine
01/11/2026	9 H 30	FERIE pas de MN				Martine
06/12/2026	9 H 30	Bellevue/Cunac				Martine

Les animateurs se réservent le droit de modifier les lieux de MN en fonction de la météo, de l'état des sentiers, de la disponibilité des animateurs.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

DESCRIPTION :

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

- . Échauffement 10minutes
- . Marche nordique 45 mn
- . Renforcement musculaire 10 mn
- . Marche nordique 45 mn
- . Étirements 10 mn

CALENDRIER

4 fois par semaine

- le lundi à 13 H 45 (soutenue)
- 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 ou le 1er dimanche du mois à 9 H 30

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

4 ANIMATEURS

RESPONSABLE : LASSERRE Martine 07 79 82 31 09