

Maison d’animation LO CAPIAL

Section Marche Nordique

Place St Georges- St Juéry

***1er trimestre 2025***

**Mercredi**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Date** | **Départ** | **Circuits** |  |  |  | **Animateurs** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 08/01/2025 | 13 H 45 | Les Avalats |  |  |  | Fabienne et Claude |
| 15/01/2025 | 13 H 45 | Lac de la Roucarié |  |  |  | Jean Louis et Claude |
| 22/01/2025 | 13 H 45 | Cap Découverte + entrainement trail |  |  |  | Claude et Martine ou JL |
| 29/01/2025 | 13 H 45 | Voie verte Cagnac |  |  |  | Fabienne et JL |
| 05/02/2025 | 13 H 45 | Cote boisée + entrainement trail |  |  |  | Fabienne et Claude |
| 12/02/2025 | 13 H 45 | Sainte Martiane |  |  |  | Fabienne et JL |
| 19/02/2025 | 13 H 45 | Cap Découverte + entrainement trail |  |  |  | Claude et JL |
| 26/02/2025 | 13 H 45 | **Pas de MN** |  |  |  | Vacances |
| 05/03/2025 | 13 H 45 | Parcours du trail |  |  |  | Jean Louis et Claude |
| 12/03/2025 | 13 H 45 | Parcours du trail (2 groupes) |  |  |  | Claude et fabienne |
| 19/03/2025 | 13 H 45 | Terre Clapier |  |  |  | Claude et Jean Louis |
| 26/03/2025 | 13 H 45 | Sentier des fontaines |  |  |  | Fabienne et Martine |
|  | 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** |  |  |  | **Animateurs** |
|  |  |  |  |  |  | **2 niveaux** |
| 03/01/2025 | 9 H | Chemins de Bellevue |  |  |  | Claude et Jean Louis |
| 10/01/2025 | 9 H | Voie verte Saliés |  |  |  | Martine et Jean Louis |
| 17/01/2025 | 9 H | Les Avalats |  |  |  | Martine et Jean louis |
| 24/01/2025 | 9 H | Cagnac |  |  |  | Martine et Jean Louis |
| 31/01/2025 | 9 H | Arthés + entrainement trail |  |  |  | Claude et Jean Louis |
| 07/02/2025 | 9 H | Cunac |  |  |  | Claude et JL |
| 14/02/2025 | 9 H | Les Avalats |  |  |  | Martine et JL |
| 21/02/2025 | 9 H | Fréjairolles |  |  |  | Claude et JL |
| 28/02/2025 | 9 H | **Pas de MN** |  |  |  | Vacances |
| 07/03/2025 | 9 H | Cambon |  |  |  | Martine et JL |
| 14/03/2025 | 9 H | Cap découverte |  |  |  | Claude et Martine |
| 21/03/2025 | 9 H | Les Avalats |  |  |  | Martine et JL |
| 28/03/2025 | 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  05/01/2024 | 9 H 30 | Les Avalats/chemins de Bellevue |  |  |  | Martine |
| 11/01/2025 | 9 H 30 | Cambon |  |  |  | Claude |
| 18/01/2025 | 9 H 30 | Le Gô |  |  |  | Fabienne |
| 25/01/2025 | 9 H 30 | Cambon |  |  |  | Jean Louis |
| Dimanche 02/02/2025 | 9 H 30 | Les Avalats/chemins de Bellevue |  |  |  | Martine |
| 08/02/2025 | 9 H 30 | Cunac |  |  |  | Claude |
| 15/02/2025 | 9 H 30 | Les fontaines |  |  |  | Jean Louis |
| 22/02/2025 | 9 H 30 | Echappée verte |  |  |  | JL |
| Dimanche  02/03/2025 | 9 H 30 | Les Avalats/chemins de Bellevue |  |  |  | Martine |
| 08/03/2025 | 9 H 30 | Chemin de Bellevue (entrainement trail) |  |  |  | Claude |
| 15/03/2025 | 9 H 30 | Les Avalats |  |  |  | Fabienne |
| 22/03/2025 | 9 H 30 | **PAS DE MN** |  |  |  |  |
| 23/03/2025 | 8 h | **TRAIL DES FORGERONS** |  |  |  |  |
| 29/03/2025 | 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